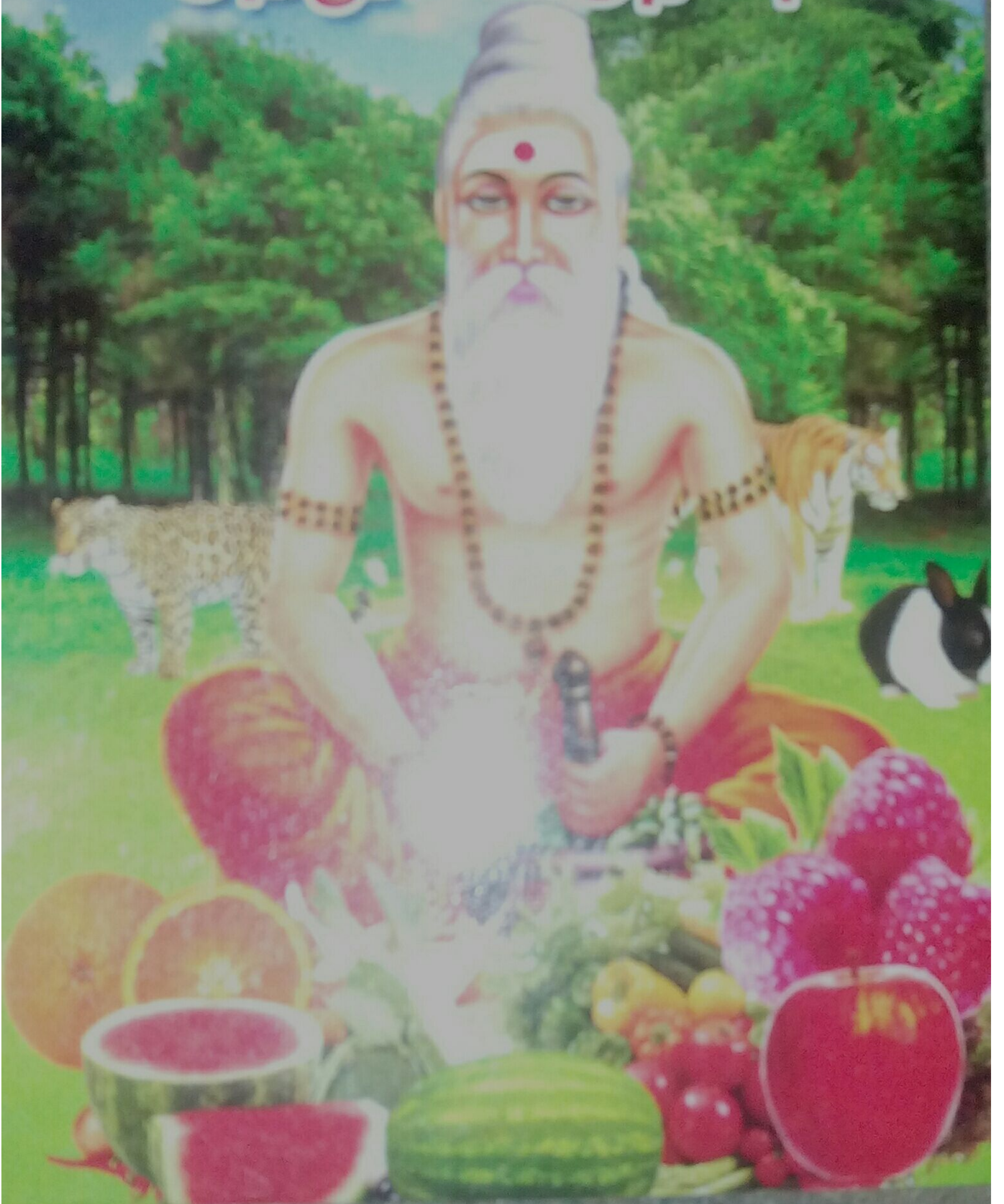
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான

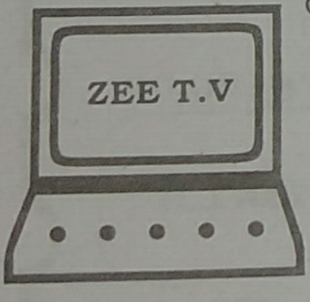
கீரை, காய், கனி, வேம்பு, துளசி அறுகம்புல் மற்றும் வெள்ளைப்பூண்டின்

மருத்துவக் குறிப்புகள்



பொருளடக்கம்

எண்.	பொருளடக்கம்	பக்கம்
1.	காய் வகைகள்	3
2.	கனி வகைகள்	25
3.	கீரை வகைகள்	42
4.	துளசியின் மகத்துவம்	63
5.	வில்வத்தின் மருத்துவம்	70
6.	வெள்ளைப்பூண்டு வைத்தியம்	74
7.	வேம்பின் மருத்துவம்	85



ஆசிரியரின் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி
ZEE T.V-யில்
திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை
மதியம் 2-45 முதல் 3-00 மணிவரை
கண்டு பயன்பெறலாம்.

காய் வகைகள்

தாவரங்களும் தாவரத்தின் பாகங்களும் நமது பிரதான உணவில் ஒரு பகுதியாக இடம் பெறும். வெப்பம் அல்லது சமையல் காரணமாக காய்கறிகளின் சத்து மதிப்பு குறைந்து போகும். தாவரத்தின் இலைகளும். தண்டுகளும் வைட்டமின் மற்றும் தாதுக்களை உயர் அளவில் கொண்டிருக்கும். அவற்றை பச்சையாக (சாறுவடிவில்) உண்ணும்போது உடம்புக்கு தகுதியையும், நலனையும் அளிக்கும்.

காயோ பழமோ பச்சையாக சாப்பிடுகிறபோது நிறைய சத்துக்களைப் பெறமுடியும். பழங்களும் காய்கறிகளும் அவற்றில் உள்ள சத்துக்களில் பெரும்பகுதி அழிந்துவிடும். காய்கறிகளில் உள்ள அயச்சத்தும் (Iron) கால்ஸியமும் இப்படித்தான் காணாமல் போய்விடுகின்றன.

காரட், பசலை, சர்க்கரைவள்ளி போன்ற மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகளையும் கோஸ் போன்ற இலைக் காய்கறிகளையும் பச்சையாக உண்டால் வைட்டமின் ஏ. ரைபோஃப்ளேவின் மற்றும் அயச்சத்தை அதிக அளவு பெற முடியும்.

நோய்க்கான காரணங்களும் பரிகாரங்களும் :-

நோய்கள் பெரும்பாலும் இரண்டு காரணங்களில் வரும். ஒன்று மிதமிஞ்சிய வெப்பம் அல்லது மிதமிஞ்சிய குளிர்ச்சி வெப்பம் அதிகமானால் கொப்புளம், கட்டி, தலைவலி, வாந்தி, உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, ஒவ்வாமை, வயிற்றுப்போக்கு வரும்.

வெள்ளரி, எலுமிச்சை, பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி, வாழைக்காய், பப்பாளி இவற்றில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி நிவாரணம் பெற முடியும்.

குளிர்காலத்தில் பல்வலி, ஈறுவலி, காதுவலி, இருமல் ஜலதோஷம், மார்ச்சளி, ஆஸ்துமா, தாழ் இரத்த அழுத்தம் போன்ற உபாதை நீக்கலாம்.

வெப்பம் தரக்கூடிய காரட், பீட்ரூட், முந்திரி, வேர்க்கடலை, பட்டாணி மற்றும் பருப்பு வகைகளைப் பயன்படுத்தி உபாதை நீக்கலாம்.

1. பீட்ரூட்

பீட்ரூட் கிழங்கில் இருந்து ஊறுகாய், சட்னி, ஸாலட் (Salad) தயாரிக்கலாம். உருளையைப் போன்று அவித்தும் உண்ணலாம். பித்தம் காரணமாக உண்டாகும் உமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு, மஞ்சள்காமாலை ஆகியவற்றுக்கு (Juice) பீட்சாறு நல்லது. இக்கிழங்கினால் மலமிளகி மலச்சிக்கல் நீங்கும். இச்சாற்றுடன் எலும்மிச்சம் பழச்சாறும் கலந்து பருக அனைத்து குடற்கோளாறுகளும் சரியாகும். ஈரல் கோளாறு, இரத்தத்துடன் கூடிய வயிற்றுக் கடுப்பு இவற்றை குறிப்பாக சொல்லலாம்.

படுக்கைக்குச் செல்லும்போது அரை முதல் ஒரு டம்ளர் பீட் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட சிறுநீர் பிரியும். காலையில் உணவுக்கு முன் சாப்பிடலாம். பீட் கஷாயத்துடன் சிறுதளவு வினிகர் கலந்து தேய்க்க தலையில் உள்ள பொடுகு போகும். பீட்கிழங்கை சமைத்து உண்ண நரம்புகள் வலுப்படும். இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்யும் பீட்சாறுடன் சமஅளவு காடி கலந்து தடவிவர ஆறாத புண்ணும் ஆறும்.

2. முட்டைக்கோசு

முட்டைக்கோசை பச்சையாக ஸாலட் (Salad) தயாரித்து உண்ணலாம். அவித்தும் சமைத்தும் உண்ணலாம். ஆனால் பச்சையாக உண்ணும்போது அனைத்து சத்துக்களையும்

குறையாமல், கெடாமல் பெறமுடியும். பச்சையாக உண்ணும்போது எளிதில் சீரணமாகும். அதிகநேரம் சமைத்த சீரணத்துக்கும் அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும்.

குடல் இயக்கத்தைத் தூண்டி முறையாக மலம் கழிக்க உதவும் பொருள் ஒன்று முட்டைக்கோசில் உண்டு. விரும்பத்தகாத விளைவுகள் எதுவும் இன்றி உடனடியாக செயல்படுத்துவது சமைக்கப்படாத முட்டைக்கோசு ஆகும். இதனுடன் சிறிதளவு உப்பு. கருமிளகு, எலுமிச்சைசாறு சேர்த்து உண்ண வேண்டும். இந்தத் தயாரிப்பில் முட்டை கோசை துண்டுகளாய் அரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சாற்றின் ருசியை மேம்படுத்திக் கொள்ள அத்துடன் அன்னாசி அல்லது தக்காளி அல்லது எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கலாம். இந்த சாற்றினை குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைத்திருந்து குடித்தால் மணமாக இருக்கும்.

முட்டைக்கோசில் உள்ள டார்ட்ரானிக் அமிலம் நம் உடம்பில் சேரும் சர்க்கரையும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் கொழுப்பாக மாற்றப்படுவதைத் தடுக்கும். உடல்வாகு அமையவேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் எவ்வித உபத்திரவமுமின்றி மெலிவதற்கு ஏற்ற வழி முட்டைக்கோசு ஸாலட் (Salad) உண்பது தான்.

வயிற்றுப்புண், கொப்புளம் (Eruption) சுட்டபுண் (Blister) தொற்றுரணம் இவற்றக்கு முட்டைக்கோசு இலையைக் கொண்டு கட்டுப்போடலாம். இலைகளில் உள்ள அழுத்தமான நரம்புப் பகுதிகளை நீக்கிவிட்டால் சுருட்டிக் கட்டுப்போட வசதியாக இருக்கும்.

முட்டைக்கோசு இருதயத்தை பலப்படுத்தும், பித்தமயக்கம், காய்ச்சல், சிறுநீரகக்கோளாறுகள், மூலநோய் ஆகியவற்றிற்கு

நல்லது, இலைச்சாற்றுடன் சர்க்கரை கலந்து பருகினால் காசநோய் வரும்.

3. கேரட்

கேரட்டை தோல் சீவக்கூடாது. தோலுக்கு நெருக்கமாகத் தான் தாதுக்கள் உள்ளன. பச்சையாகவோ, சமைத்தோ உண்ணக் கூடிய கிழங்க இது. அல்வா போன்ற இனிப்பு செய்யவும், குழம்பு, பொரியலை செய்யவும் கேரட் பயன்படும்.

கேரட் சாறு குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் ஆரோக்கியம் அளிக்கிற பானம். கண்களுக்கு வலிமையைத் தரும். பெண்களுக்கு கேரட் விதைகளை தங்களுடைய கர்ப்பத்தின் தொடக்க காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. கர்ப்பப்பையின் சுவர்களில் அது நச்சுத்தன்மையை ஏற்படுத்தி கருச்சிதைவுக்கு காரணமாகும்.

சாப்பாட்டிற்கு பிறகு ஒரு கேரட்டை மென்று தின்றால் கெடுதல் விளைவிக்கக்கூடிய கிருமிகள் அழிந்துவிடும். பற்களைச் சுத்தமாக்கும். ஈறுகளில் இரத்தம் கசிவதைத் தடுக்கும், பற்சிதைவையும் தடுக்கும்.

கேரட் சூப் வயிற்றுப்போக்கை குணப்படுத்தும் ஒரு இயற்கை நிவாரணி. சிறுநீர் கழிப்பதில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கேரட்டை தாராளமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கேரட்டை மென்று தின்ன வாய்நாற்றம் தீரும். கேரட்டை அரைத்து அரைவேக்காடு முட்டையும், தேனும் கலந்து உண்டால் ஆண்மை சக்தி பெருகும்.

கேரட் விதை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு கோப்பை பசும்பாலில் வேகவைத்து பருகினால் பிரசவித்த பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் பெருகும். மாதவிடாய் சீராகும்,

வெள்ளைப்படுவது நிற்கும்.

புற்றுநோய், எலும்புருக்கி, சிறுநீர்ப்பாதையில் அடைப்பு உள்ளவர்கள் கேரட்சாறுடன் பாலும் தேனும் கலந்து பருக நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

4. வெள்ளரி

வெள்ளரி ஸாலட் தயாரிப்பிலும், சுவையூட்டும் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. ஊறுகாய் தயாரிக்கலாம். சமைத்தும் உண்ணலாம். பச்சையாக உண்ணலாம். கோடையில் உண்ண குளுமை அடையும். பித்தத்தைக் குறைக்கும் சீரணத்துக்கு உதவும். தாகத்தைத் தணிவிக்கும் ஒவ்வாமையைத் தடுக்கும்.

மற்ற காய்கறி, தானியங்கள், கொட்டைகளுடன் வெள்ளரியை சேர்த்து உண்ண அவற்றின் சத்துக்கள் மேம்படும் வழக்கமாக தக்காளி, முள்ளங்கி, லெட்டூஸ், பீட், கேரட்டுடன் ஸாலட் செய்வதில் பயன்படும். ஸாலட் வகையுடன் தயிர் சேர்த்து உண்ண அது ஊட்டச்சத்து மிக்க சுவையான உணவாகிவிடும்.

தினமும் இரண்டு வெள்ளரி சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. இது ஒரு நம்பகமான மலமிளக்கி.

கீழ் வாதத்தில் அவதிப்படும் நோயாளிகளுக்கு வெள்ளரிச் சாற்றுடன் கேரட், பீட்ரூட் சாறும் கலந்து கொடுக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வெள்ளரிப்பழ சாற்றுடன் உப்பு அல்லது சர்க்கரையைக் கலந்து பருகிட தாகம் தணிந்து புத்துணர்ச்சி உண்டாகும். வெள்ளரி விதைகளை வெய்யிலில் உலர்த்தி தோலைப் பிரித்தெடுத்தால் உள்ளிருக்கும் பருப்பை மருந்தாக பயன்படுத்த முடியும். காய்ச்சிய பாலில் வாதுமைப் பருப்பையும் வெள்ளரி

விதைகளையும் ஊறவைத்து தேன் கலந்து பருக உடம்புக்கு வலிமை கிடைக்கும்.

5. முருங்கை

முருங்கை இலைப்பகுதியில் இருந்து சாறெடுத்து வடிகட்டி பாலுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். இச்சாறு சுத்தி செய்யும். எலும்புகளை வலுப்படுத்தும்.

ஆஸ்துமா, மார்புச்சளி, சயம் போன்ற சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு முருங்கை இலை சூப் நல்ல பலனை அளிக்கும். தொண்டை, மார்பு மற்றும் சரும உபாதைகளுக்கு முருங்கை இலை, பூவில் தயாரிக்கப்பட்ட சூப் குணமளிக்கும்.

முருங்கைப்பூவைக் கொண்டு (பால் சேர்த்து) தயாரிக்கப்படுகிற சூப் செக்ஸ் பலவீனத்தைப் போக்கும். ஆண், பெண் இரு பாலரின் மலட்டுத் தன்மையை அகற்றும்.

முருங்கை இலையை வாணலியில் வதக்கி அடிபட்ட காயங்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். முருங்கை இலைச்சாற்றுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து தடவ முகப்பருக்கள் மறையும்.

முருங்கைக்காய் இருதயத்தை வலுப்படுத்துவடதுடன் இருதய நோய்களைப் போக்கி இரத்திவிருத்த, தாதுவிருத்தி செய்யும். மேனி அழகை மேம்படுத்தும். முருங்கைவேரில் இருந்து சாறெடுத்து பாலுடன் சேர்த்துப் பருகிவர காசநோய், கீல்வாயு, முதுகுவலி குணப்படும்.

6. வெந்தயம்

தினமும் வெந்தயக்கீரையை அரைத்து முகத்தில் பூசிக் கொண்டால் (படுக்கப்போகும் போது) பருக்கள் வராது. முகத்தின்

வறட்சி, சுருக்கம் மறையும் கரும்புள்ளிகள் நீங்கும். நிறத்தை மேம்படுத்தும். இளமையாய் தோன்றச் செய்யும்.

வெந்தயக்கீரையை கடைந்து தேன்விட்டு உண்ண குடல் புண் குணமாகும். வெந்தயக்கீரை சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து சாப்பிட்டுவர தலைவலி, தலைச்சுற்றல், உறக்கமின்மை பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கும்.

7. வெங்காயம்

வெங்காயம் சிறுநீரைப் பெருக்கும், கபம் நீக்கும், சரும நிறத்தை சிவப்பாக்கும், சிவப்பு வெங்காயத்தைவிட வெள்ளை வெங்காயம் மருத்துவகுணம் மிக்கது. வதக்கிய சமைத்த வெங்காயம் சீரணிக்க நேரமாகும். பச்சை வெங்காயம் எளிதில் சீரணமாகும்.

வெங்காய விதை விந்து உற்பத்தியை அதிகரிக்கும். சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து விடுவிக்கும். வெங்காயத்தால் வைட்டமின் ஏ.தயமின், ஆஸ்கார்பிக் அமிலத்தின் மூலமாக இருக்கும்.

தினமும் 100 கிராம் வெங்காயத்தை உட்கொண்டு வந்தால் இருதய நோய் மட்டுமல்ல உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும். இரத்த கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படும்.

வெங்காயம் காலராவுக்கு சிறந்த பரிகாரம். 30 கிராம் வெங்காயத்துடன் ஏழு கருமிளகும் வைத்து குழவியால் (Pestle) தூளாக்கி காலரா நோயாளிக்கு தர வேண்டும்.

வேப்பங்கொழுந்து ஒரு கைப்பிடியுடன் இரண்டு வெங்காயம் இரண்டு மிளகு சேர்த்து நன்கு அரைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட குடற்புண் ஆறும் குடற்புழுக்கள் வெளியேறும்.

பச்சை வெங்காயத்துடன் உப்பு சேர்த்து சாப்பிட இரத்த வாந்தி, வயிற்றுப்புண்ணில் ஏற்படும் வீக்கம் குணமாகும். வெங்காயத்துடன் மோர்(உப்பு) சேர்த்து பருக வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

சிகரெட் புகையால் உண்டாகும் நச்சுத்தன்மையை வெங்காயம் முறிக்கும். தினமும் நான்கைந்து சிறிய வெங்காயத்தை துண்டுகளாக்கி மென்று தின்ன வேண்டும்.

8. உருளை

உருளை அதிக அளவு ஊட்டச்சத்துகளைக் கொண்டது. இதனை வேகவைத்தோ, சுட்டோ, சமைத்தோ உண்ணலாம். சிறு சிறு சீவல்களாக்கி வறுத்தும் உண்ணலாம் கூட்டு பொரியல், குழம்பு என்று சமைக்கலாம்.

காய்கறிச்சத்துப் பற்றாக்குறையில் ஏற்படும் சொறி கரப்பான் வியாதிகளுக்கு உருளை ஒரு சிகிச்சை முறை.

உருளையின் தோலை நன்றாகக் கழுவிவிட்டு சிலநிமிடம் கொதிக்க விட்டு கஷாயம் தயாரிக்கலாம். இதனை வடிகட்டி தினமும் மூன்று, நான்கு வேளை பருகிவரலாம்.

பச்சையான உரளைக்கிழங்கின் சதைப்பகுதியை துண்டு களாக்கி சருமத்தில் தேய்க்க சுருக்கங்களும் முதுமையில் தோன்றக் கூடிய மற்ற குறைபாடுகளும் நீங்கும்.

உருளையை அதிகம் உண்டால் வாயுத் தொல்லை ஏற்படும். நாற்பது வயதைக் கடந்தவர்கள் இதனை ஒதுக்கிவிடலாம்.

9. முள்ளங்கி

முள்ளங்கியை சாம்பார், பெரியல் செய்து உண்ணலாம். ... உண்பதற்கு ஏற்றவை. முற்றியவை நார்

மிகுந்தது. சுவையற்றதாகும்.

சிறுநீர் கழிக்கையில் உண்டாகும் எரிச்சலை தீர்க்கும். சிறுநீர்ப்பாதையில் ஏற்படும் கல் இவற்றுக்கு முள்ளங்கிச்சாற்றை தினமும் ஒரு வேளையாக பதினைந்து நாட்கள் கொடுத்து வர உபாதை நீங்கும்.

ஒரு தேக்கரண்டி முள்ளங்கிச்சாற்றுடன் சமஅளவு தேனும், கல்லுப்பு சிறிதளவும் கலந்து கொடுக்க வறட்டு இருமல், மார்ப்புச்சளி கரகரப்பு குணமாகும். தினமும் மூன்று வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். முள்ளங்கி இலைகளை மஞ்சட்காமாலைக்குப் பயன் படுத்தலாம். இலைகளை நசுக்கி சாறெடுத்து வடிகட்டவும். ருசிக்கேற்ப சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும். தினமும் முள்ளங்கி சாற்றை அரைக்கிலோ அளவு கொடுத்து வர வேண்டும். இதில் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

வெள்ளை நிற முள்ளங்கி சிவப்புநிற முள்ளங்கியை விட மருத்துவ குணத்தில் சிறந்தது.

முள்ளங்கிக்கிழங்கு மூலநோய், விக்கல், வயிற்றுப்புண், காலரா நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் உதவும். முள்ளங்கிச் சாற்றுடன் கேரட்சாறும் சேர்த்துப் பருகினால் அது உடம்பில் உள்ள சளிப்படலத்தை சுத்தம் செய்யும்.

10. தக்காளி

தக்காளி புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். எளிதில் சீரணமாகும். வயிற்றுக் கோளாறுகளிலும். ஈரல் கோளாறுகளிலும் நல்ல குணமளிக்கும்.

தக்காளியை சமைத்துண்டாலும். சூப் தயாரித்து உண்டாலும் சரீரம் வலுப்படும். தக்காளி சாற்றுடன். உப்பு மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கொடுத்தால் கர்ப்பிணிகள் ஆரம்பகால வாந்தி

நிற்கும்.

தக்காளிசாற்றுடன் தேன் கலந்து பருக இரத்தம் சுத்தப்படும். பழத்தை வேகவைத்துக் கட்டி வர புண் விரைவில் குணமாகும். வயிற்றுக்கடுப்பு நோய்க்கு பூண்டு மற்றம் எலுமிச்சை சாற்றுடன் உட்கொள்ள வேண்டும்.

தக்காளியை அழகு சாதனமாகவும் பயன்படுத்தலாம். அதனுடைய கூழ்பகுதியை முகத்தில் தாராளமாகப் பூசி ஒரு மணி நேரம் கழித்து கழுவி விடலாம்.

மாலைக்குருடு, கிட்டப்பார்வை கோளாறு ஆகியவற்றை தடுக்க தக்காளியில் உள்ள வைட்டமின் ஏ சத்து உதவுகிறது. தினமும் காலையில் ஒரு தக்காளி தின்றுவர சிறுநீர்ப் பாதையில் கல் தோன்றாதவாறு தடுக்கலாம். தக்காளி சிறுநீரில் உள்ள அமில அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் தொற்றுக்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது.

ஒரு டம்ளர் தக்காளி சாற்றில் ஒரு சிட்டிகை உப்பு. மிளகு சேர்த்து அதிகாலையிலேயே பருகுவது பித்தம். அசீரணம், ஈரல் மந்தம், குடலில் மிதமிஞ்சிய வாயு உற்பத்தி, மலச்சிக்கல் ஆகிய பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக அமையும்.

ஒரு டம்ளர் தக்காளி சாற்றுடன் தேனும் ஒரு சிட்டிகை ஏலப்பொடியும் கலந்து பருக வேண்டும். சயம் மற்றும் நுரையீரல் கோளாறுகளில் நிவாரணம் பெற இது உதவும்.

11. கத்தரி

கூட்டு, பெரியல், சாம்பாரில் உபயோகமாகும். பத்தியமுறை உணவில் பெயர் பெற்றது. வாத, பித்த, கபதோஷங்களில் வரும் தொந்தரவுகளைப் போக்கி ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்கும்.

வெப்ப மிகுதியில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலும் கத்தரி ஏற்றது. பிரசவித்த பெண்கள் பத்திய உணவாகக் கொள்ளலாம். நாட்பட்ட கோழைக்கட்டு எளிதில் குணமாக உதவும்.

கத்தரிக்காய் பசியைத்தூண்டும். இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும். சிறுநீர்க்கழிக்கும் போது கடுகடுப்பு இருந்தால் அதை மாற்றும். காசம். இருமலுக்கு நல்லது. இக்காயை மிகுதியாக உட்கொண்டால் உடம்பில் சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு உண்டாகும்.

12. கருணைக்கிழங்கு

கருணை நமைச்சல் உள்ளது. எனவே இதனைத் துண்டுகளாக நறுக்கி சிறிதி உலர்த்தி கழுநீரில் கழுவி சமையலுக்கு பயன்படுத்தலாம். சாம்பார் பொரியல் பொடிமாஸ் கூட்டு வறுவல் என்று பலவகைகளில் சதைத்து உண்ணலாம்.

புதுக்கிழங்கு தான் நாக்கை பதம் பார்ப்பது பழைய கிழங்கை உபயோகித்தால் தொல்லையில்லை. சீரண உறுப்புகளை சுத்தப்படுத்தும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். மலச்சிக்கல் வயிற்றிரைச்சல், வயிற்று வலி, மூலம் முதலிய வியாதிகளுக்கு பரிகாரமாக அமையும். சொறி, சிரங்கு, சுரப்பான் போன்ற சரும உபாதைகளைக் குணப்படுத்தும், கருணைக்கிழங்கு லேகியம் மூல நோய்க்கு நிவாரணம் தரும்.

13. கொத்தவரை

கொத்தவரை கொத்து கொத்தாக காய்ப்பது, வறட்சியைத் தாங்கக்கூடிய பயிர் கொத்தவரை. சமைத்து சாப்பிட ருசியானது. நோய் தீர்க்கும் தன்மை குறைவு. பொரியல், சாம்பார் வைத்து சாப்பிடலாம். பத்திய மருந்து சாப்பிடுவோர் இந்தக் காயை சாப்பிட்டால் மருந்து முறிவாகும். வாத, பித்த, சிலேத்தும தேகிகள்

இதனை சாப்பிட்டால் இது தோஷத்தை மிகைப்படுத்தும்.

எலும்பு, பல் உறுதிப்பட கொத்தவரை உதவும் பித்த மயக்கத்தைப் போக்கும். மாலைக்கண் நோயைக் குணப்படுத்த உதவியாக இருக்கும்.

14. வெண்டைக்காய்

பாஸ்பரஸ் சத்து மிகுதியாக உண்டு. யாவரும் ருசித்து உண்பது. கூட்டு, பொரியல் , சாம்பார் செய்து சாப்பிட உதவும் விதை முற்றாத வெண்டைப்பிஞ்சுகளை கற்கண்டு சேர்த்து நாளும் உண்டுவர வெள்ளைபடுதல் (பெண்களுக்கு), விந்து முந்துதல் கண்ணெரிவு போன்ற பிரச்சனைகள் நீங்கும்.

ஆணோ, பெண்ணோ பாதிக்கப்பட்டவர் இதனை ஒரு சிகிச்சை முறையாகக் கருதி மூன்று வேளை உட்கொள்ள வேண்டும். தலையில் வரும் பொடுகு நீக்க ஷாம்பு தேவை இல்லை. பிஞ்சு வெண்டையில் சிலவற்றை அரைத்து தலையில் தேய்த்தாலே போதும். சிறுநீர் தொடர்பான உபாதைகளையும் வெண்டைக்காய் தீர்க்க வல்லது.

வெண்டைக்காய் இரத்த உற்பத்திக்கு அவசியமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கான உயிர்ச்சத்துகள் அனைத்தும் கொண்ட இந்தக்காய் மூளை, இருதயம் மற்றும் சீரண உறுப்புகளை வெளிப்படுத்தும். ஞாபக சக்தியை மேம்படுத்தும். வெண்டைக்காய் சிறுகுழந்தைகளுக்கு பச்சையாகவே உண்ணக் கொடுக்கலாம்.

15. மணத்தக்காளி

மணத்தக்காளிகீரையை கூட்டுசெய்து உண்ண வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண் நீங்கும். மார்புச்சளி மறையும். கீரைக்குள்ள குணங்கள் பலவும் மணத்தக்காளி வற்றலுக்கும்

உண்டு. இது மலத்தை இளக்கும் வற்றலை நெய்யில் பொரித்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும். கோழை வெளியேறும்.

மணத்தக்காளியில் இரண்டு வகை உண்டு. பச்சை மணத்தக்காளி உட்சுரம். கண்எரிவு கபவாத தொல்லைகள் நீக்கும். மேனியை அழகுபடுத்தும். கருப்பு மணத்தக்காளி வெப்பத்தை தணிக்கும். பித்தாதிக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் சீரணக் கோளாறுகளை சரி செய்யும்.

16. பூசணி

பூசணிக்காய் மூளைக்கும் வயிற்றுக்கும் டானிக் மாதிரி. இருதயம் மற்றும் நுரையீரல் அழற்சியில் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். பூசணியை அல்வா செய்தோ. பூசணிச்சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தவோ நுரையீரல் அழற்சி, இரத்தவாந்தி நிற்கும்.

பூசணிச்சாறு மூளையை அமைதிப்படுத்தி தணிவு நிலையில் வைக்கும். வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும். பருமனைக் குறைக்கும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்கு நல்லது.

பூசணி விதை 30 கிராம் எடுத்து அரைத்து தண்ணீர் கலந்து உட்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு மணிநேரத்துக்குப் பிறகு ஆமணக்கெண்ணெய் உட்கொண்டால் குடலில் உள்ள நாடாப் புழுக்கள் (Tape-Worms) வெளியேறும்.

17. பறங்கிக்காய்

பறங்கிக்காயின் சாறு கடும் வெயிலால் ஏற்படும் மயக்கம் தீர்க்கும். ஈரல் உபாதையில் குணம் அளிக்கும். பறங்கிச்சாற்றை அடிக்கடி முகத்தில் பூசிவர முகத்தில் உள்ள அழுக்கு, கரும்புள்ளிகள் மறைந்து முகம் மெருதுவாகும். இந்தச்சாற்றை

தண்ணீர் கலந்து உபயோகித்தால் (உட்கொள்ளுதல்) கண்புரையில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பறங்கிச்சாற்றை தினமும் பலதடவை பூசிவர சருமத்தில் தோன்றிய வெள்ளை திட்டுக்கள் மறையும். பறங்கிச்சாற்றைக் கொண்டு வாய்கொப்பளித்து வந்தால் பல்லின் வேரையும் அதைச் சுற்றி உள்ள திசுக்களையும் பாதிக்கும் பல் நோயை குணப்படுத்தும்.

பறங்கிக்காய் உடம்புக்கு வலிமையும், சக்தியும் அளிக்க வல்லது. அயர்ச்சி, பித்தம் நீக்கும், கபத்தை வெளியேற்றும். உடல் பருமனைக் குறைக்கும்.

18. புடலை

உடலுக்கு வலிமை தரும். வாத நீக்கியாக செயல்படும். பசி உணர்வைத் தூண்டும். விந்து விருத்திக்கு உதவும். ஒரு நல்ல மலமிளக்கியும் கூட.

புடலை பித்தத்தையும், கபத்தையும் அதிகரிக்கும், குடலை சுத்தப்படுத்தும். புடலையின் இன்னொரு வகையான பன்றிப்புடலை (குட்டை ரகம்) உபாதைகளைத்தான் உண்டு பண்ணும்.

19. தேங்காய்

முற்றாத தேங்காயில் உள்ள இளநீர் வாந்தி, பித்தம், வெயிலில் ஏற்படும் மயக்கம் இவற்றைப் போக்கும். பயணத்தின் போது ஏற்படும் உமட்டலைத் தடுக்கும். தேங்காய்பாலை தனியாகவோ, கற்கண்டு அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துப் பயன்படுத்தி வந்தால் உடம்பு உறுதி பெறும். மேனி அழகு பெறும்.

வாத, பித்த தேகிகள் தேங்காய்ப்பாலைக் காய்ச்சிதான்

பருக வேண்டும். சில பேருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் வாந்தி, பித்த மயக்கம், தலைசுற்றல், ஏற்படலாம். ஆனால் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பருக தொல்லை தீரும். தேங்காய்ப்பால் இரத்த விருத்திக்கும். தாது விருத்திக்கும் ஏற்றது.

20. மிளகாய்

இந்திய உணவு வகைகளில் பலவற்றிலும் முக்கிய இடம் மிளகாய்க்கு உண்டு. உணவுக்கு சுவையூட்ட, மணமூட்ட, குழம்பு தயாரிப்புக்கு, ஊறுகாய் தயாரிப்புக்கு என ஒவ்வொன்றுக்கம் ஒரு ரகம், மிளகாயில் பல ரகங்கள் இருந்தாலும் சிலவற்றை பிரதானமாகக் குறிப்பிடலாம்.

மிளகாய் காரம் மிக்கது. மிதமான அளவில்தான் பயன் படுத்த வேண்டும். அதிகமாக உண்டால் ஆசனக் கடுப்பை ஏற்படுத்தும். சிறுநீர்ப்பை போக்கில் எரிச்சல் காணும்.

மிளகாய் ஜலதோஷம் நீக்கும். அசீரணத்தில் குணம் அளிக்கும். இரைப்பையை வலுப்படுத்தும். குடலுக்கு இதம் தரும். ஆனால் மிதமான அளவில் பயன்படுத்துதல் மட்டுமே என்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

21. சௌ சௌ

இது சமமான குளிர்ச்சியை உடையது. சாம்பார், பொரியல், செய்து சாப்பிடலாம்.

சௌ சௌ கால்சியச்சத்து மிக்கதால் பல் நோய்களைக் குணப்படுத்தும், எலும்புகளுக்கும், உடலுக்கும் உரம் அளிக்கும்.

சௌ சௌ கூட்டு செய்து சாப்பிட வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண் மறையும். கபக்கட்டு நீங்கும். சீரண சக்தியை உண்டு பண்ணும். சுவாச சய அட்டையைப் போக்கும். வயிற்றுவலி, எரிச்சலுக்கு நிவாரணமாக அமையும்.

22. இஞ்சி

இஞ்சி இலைகளிலும், தண்டுகளிலும் மணம் இருக்கும். இலைப்பகுதி உலர்ந்ததும் வேர்த்தண்டுகள் தோண்டி எடுக்கப்படும்.

கடுமையான ருசி உடையது. ரொட்டி குழம்பு, ஊறுகாய் போன்றவற்றில் பயன்படுத்தப்படும். மசாலாவுடன் அரைத்து உபயோகிக்கலாம்.

வாயு உபத்திரம், அசீரணம், குடலில் ஏற்படும் திருகுவலி, வாந்தி, இசிவு போன்ற வயிறு மற்றும் கடல் சம்பந்தமான உபாதைகளை இஞ்சி குணப்படுத்தும்.

சாப்பாட்டுக்கு பிறகு ஒரு சிறிய இஞ்சித் துண்டை மென்று தின்றால் சீரணக் கோளாறு எதுவும் வராது. இருமலில் குணம் கான இஞ்சிச்சாற்றுடன் தேன் கலந்து தினம் மூன்று அல்லது நான்கு தடவை உட்கொண்டு வந்தால் போதும்.

சிறிதளவு தண்ணீர்விட்டு இஞ்சியை உரசி நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி நீங்கும். முகத்தில் பூச பல்வலி பறந்து போகும். சில சொட்டு இஞ்சிச்சாற்றை காதில்விட காதுவலி தீரும்.

இஞ்சி வாத, பித்த, கப சீர்கேட்டில் உண்டாகும் வியாதி களைப் போக்கும். இடுப்பு, முழங்கால், மூட்டு வலிகளை நிவர்த்தி செய்யும். பசி மந்தத்தைப் போக்கி பசியைத் தூண்டும்.

23. புதினா

உணவுத் தயாரிப்பில் மணமூட்டியாகவும் பயன்படுத்தலாம். துவையல் செய்யலாம். புதினா எண்ணெய் சூயிங்கம் தயாரிப்பிலும். பற்பசை தயாரிப்பிலும் இடம் பெறுகிறது.

புதினா இலைச்சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சை சாறும். தேனும் கலந்து உட்கொள்ள அசீரணம், பித்தம்,

கோடையில் வரும் வயிற்றுப்போக்கு, குடலில் ஏற்படும் பித்தம். திருகுவலி ஆகியவற்றில் நல்ல விளைவை உண்டு பண்ணும்.

தினமும், புதினா இலையை மென்று வந்தால் வாய் நாற்றத்துக்கு காரணமான கிருமிகள் அழியும். பருக்கள் மறையும். சொறிசிரங்கு, பூச்சிக் கொட்டுகளிலும் இதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

புதினாக்கீரையுடன் சிறிதளவு இஞ்சி, மிளகு, பனை வெல்லம் சேர்த்து தண்ணீர் கலந்து கஷாயம் தயாரிக்கலாம்.

24. பீன்ஸ்

பீன்ஸில் 18 வகை இருக்கிறது. பீன்ஸை தோலோடு உண்ணலாம் அல்லது அதன் பருப்பு பகுதியை உலர்த்தியும் பயன்படுத்தலாம்.

இதில் உள்ள புரதச்சத்து உடம்புக்கு வலிமை அளிக்கும் அதிகம் தின்றால் உப்புசம் ஏற்படும். அவரை இலைச்சாற்றுடன் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்து குழைத்து பூச உடலில் ஏற்பட்ட புண் ஆறும்.

அவரையில் இரும்புச்சத்து அதிகம். எனவே கர்ப்பத்தில் பெண்களுக்கு சிறந்த உணவாக அமையும். அவரையில் உயிர்ச்சத்து மிகுதி. கண் உபாதை உள்ளவர்களுக்கும் விதை முற்றாத பிஞ்சுக்காய்களை சேர்த்து சமையல் செய்து கொடுக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

25. சோயா பீன்ஸ்

எண்ணெய்க்கும், புரதத்துக்கும் சிறந்த மூலப் பொருள் இது. புரதப்பற்றாக்குறையை ஈடுகட்டும். புரதம். வைட்டமின் செறிந்து உள்ளன. மற்ற காய்கறிகளை விட அதிகமாகவும் பால் முட்டை, இறைச்சிக்கு சமமாகவும் இதில் புரதச்சத்து உண்டு.

உடம்பில் சதை போடவும், நிறத்தை மேம்படுத்தவும் சோயா உதவும். நீரழிவு நோயாளிக்கு சிறந்த உணவாக அமையும். இதில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உடம்புக்குத் தேவையான வெப்பத்தையும், சக்தியையும் வழங்கும்.

சோயா சருமத்தில் ஏற்படும் அழற்சியை குறைக்கும், சோயா எளிதில் சீரணிக்கக்கூடியது. இரும்புச்சத்து உள்ளது என்பதால் சோகை நோயாளிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

26. சர்க்கரை வள்ளி

கிழங்கை துண்டுகளாக்கி, வெய்யில் உலர்த்தி சேமித்து வந்தால் ஆண்டு முழுவதும் பயன்படும். கிழங்கை நறுக்கி காய்களை போல் பொரியல் செய்யலாம்.

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு குடல் கோளாறுகளை சரி செய்யும், மலக்கட்டையும், குடற்பூச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தும்.

இது மிகுதியாக சாப்பிட்டால் வாந்தியும், பேதியும் உண்டாகும். இந்தக் கிழங்கு இரத்த சோகைக்கு, நல்ல பலனை அளிக்கும். உடல் எரிச்சலை தணிக்கும். சிறுநீர் சம்பந்தமான உபாதைகளை குணமாக்கும்.

27.பட்டாணி

இது காய்கறியாகவும், பருப்பு வகையாகவும் முக்கியவத்துவம் பெறுவது. ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. சீரணமாகக் கூடிய புரதம் உயர் அளவில் கொண்டது. அதுமட்டுமல்ல வைட்டமின்களும் தாதுக்களும் கூட கணிசமான அளவில் பெற்றது.

பட்டாணி பச்சையாக மட்டுமன்றி. வறுத்தும் உணவாக உட்கொள்ளப் படுகிறவைதாம். பட்டாணி உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். இரத்தவிருத்தி செய்யும். பசி உணர்வைத் தூண்டும். இருமல், பித்த மயக்கத்திற்கு பரிகாரமாக அமையும்.

28. அகத்திக்கீரை

மர வகையைச் சார்ந்தது. இதன் இலைகள் கீரையாக சமைத்து உண்ணலாம். அகத்திக்கீரையில் உள்ள கால்சியம். பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

புழுக்களை கொல்லும் சக்தி இலைகளுக்கு உண்டு. உடலில் உண்டாகும் அரிப்புகள் நீங்கும்.

பிரசவித்த பெண்கள் இக்கீரையை உண்ண தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும். கஷாயம் செய்தும் உட்கொள்ளலாம். அகத்திக்கீரைச் சாற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் சேர்த்து கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் நீங்கும்.

அகத்திக்கீரையுடன் பூண்டு, பெருங்காயம் சேர்த்து சமைத்து உண்ண வாயுத் தொல்லை நீங்கும். இந்தக் கீரையை அதிகம் உண்டால் வாயுத் தொல்லையை அதிகரிக்கச் செய்யும். முதிர்ந்த இளந்தளிராக உண்ண வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மலச்சிக்கல் தீரும்.

29. சுண்டை

பித்த, கபரோகங்களில் குணமளிக்கும். நாட்பட்ட பேதி, சீத பேதியை கண்டிக்கும். கீரிப்பூச்சிகளால் உண்டாகும் வயிற்று வலியைப் போக்கும். மூலத்தில் நல்ல பலனை வழங்கும்.

புளி சேர்க்காத சுண்டைக்காய் வற்றல் குழம்பு பிரசவித்த பெண்களில் வயிற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். ஆஸ்துமா, காச

நோயாளிகள் சுண்டைக்காய் வற்றலால் நிவாரணம் பெறலாம்.

30. கறிவேப்பிலை

கறிவேப்பிலை சமையலில் சிறந்த மணமூட்டி என்கிற அளவில் தான் நாம் அறிவோம். சிற்றுண்டி. பிரதான உணவுக்கான குழம்பு, ரசம், பொரியல் ஆகியவற்றில் கறிவேப்பிலையை சேர்க்காமல் சுவாரஸ்யப்படாது.

கறிவேப்பிலை குளிர்ச்சி பொருந்தியது. நம் உடலின் சூட்டைத் தணிக்கும். பசி உணர்வைத் தூண்டும். பித்த உபாதை நீக்கும். உமட்டல், வயிற்று உளைச்சலில் குணம் பெற உதவும்.

கறிவேப்பிலை பித்தத்தில் உண்டாகும். அகால நரையைத் தடுக்கும். இதனுடன் மிளகு. சீரகம், சுக்கு சேர்த்துப் பொடி செய்து. சிறிது உப்பும் சேர்த்து சோற்றிலிட்டு நெய்யுடன் பிசைந்து உண்ண வயிற்றுப் போக்கு, மலக்கட்டு நீங்கும். குடல் உறுதி பெறவும் செய்யும்.

31. முளைக்கீரை

முளைக்கீரையின் தண்டுப்பகுதி மென்மையாக இருக்கும். புரதம், தாதுக்கள், வைட்டமின் ஏ, சி செறிவுள்ளது. கீரையை கூட்டு வைத்தோ கடைந்தோ உண்ணலாம்.

முளைக்கீரை குடற்புண்ணை ஆற்றும். பித்தம், நீங்கும், மலத்தை இளக்கும். எலும்புகளுக்கு வலிமை சேர்க்கும். கண் உபாதைகளில் நல்ல பலனை அளிக்கும்.

கீரைத்தண்டில் பச்சை, சிவப்பு உண்டு, பச்சைக் கீரைத் தண்டு நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கட்டுக்குப் பரிகாரமாக அமையும். சிவப்புக் கீரை தண்டு உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும். பித்தத்தை கட்டுப்படுத்தும், சருமத்தில் பளபளப்பை ஏற்படுத்தும்.

32.வல்லாரை

வல்லாரை மூளைக்கும், இருதயத்துக்கும் வலிமை தரும். சோர்வுற்ற நரம்புகளை தட்டி எழுப்பும். வல்லாரை இலைகளுடன் நெல்லிக்காய் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து காலை மாலை மோரில் கலந்து குடித்து வர நீர்ச்சுருக்கு நிவாரணமடையும்.

அடிக்கடி தலைவலி வந்து அவதிப்படுகிறவர்கள் வல்லாரை இலைகளை உலர்த்திப் பொடி செய்து, கொத்தமல்லி பெடி சேர்த்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

இளைய தலைமுறையினர் படிப்பில் தேர்ச்சிக்கு நினைவாற்றல் முக்கியம். வல்லாரை நினைவாற்றலை அபிவிருத்தி செய்யும். வல்லாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். தினமும் ஒரு சிட்டிகை பாலில் கலந்து பருகிவர நினைவாற்றல் வளரும்.

33. வாழை

வாழை மரத்தின் பழம், காய், பூ, தண்டு, கிழங்கு, இவைகளை நாம் உணவாகக் கொள்கிறோம். ஆனால் வாழை மரம் பல நோய்களைத் தீர்க்குகவும் பயன்பட்டு வருகிறது.

ஆசனக் கடுப்பு நீங்க :

வாழைப் பூவைக் கொண்டு வந்து ஆய்ந்து அதை பிட்டவியலாக வேக வைத்து எடுத்து கையினால் பிசைந்து பிழிந்தால் சாறு வரும். அந்தச் சாற்றில், கறிவேப்பிலையை மை போல் அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு எடுத்து போட்டுக் கலக்கி மேலும் ஒரு டம்ளர் தயிர் கலந்து, காலை வேளையில் மட்டும் உள்ளுக்குக் கொடுத்து விட்டால் போதும் இந்த விதமாக தொடர்ந்து மூன்று நாள் கொடுத்தால் சீதபேதி குணமாகும்.

மூலத்தில் இரத்தம் வருவது நீங்க :

வாழைப் பூவைக் கொண்டு வந்து உரலில் போட்டு இடித்து, பிழிந்து சாறு எடுத்து காலை அரை ஆழாக்கு அளவு உள்ளுக்குள் கொடுத்து வந்தால் மூலத்தில் இரத்தம் வருவது நின்று விடும். ஆனால் பூரணமாகக் குணமாகும் வரை கொடுத்து வர வேண்டும்.

இரத்த மூலம் குணமாக :

ஐந்து வாழைப் பிஞ்சுகளை பொடியாக நறுக்கி மோரில் தேவையான அளவு உப்புச் சேர்த்து அதில் போட்டு ஒரு நாள் ஊற வைத்து மறுநாள் முறத்தில் காயவிட வேண்டும். மாலையில் காய்ந்த வாழைப்பிஞ்சுகளை மறுபடி மீதமுள்ள மோரில் போட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். மறுநாள் முற்றத்தில் காய விட வேண்டும். இவ்வாறு மோரை குடிக்கும் வரை காயை ஊற வைத்து, காய வைத்து பின், பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இதை எண்ணெயில் வறுத்தும் தின்னலாம். சாதத்துடன் தின்னலாம். இந்த விதமாக 40 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் பூரணமாகக் குணமாகும்.

பாம்பு விஷம் இறங்க :

பாம்பு கடித்து விட்டது என்று தெரிந்தவுடன் வாழை மட்டை சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவும், தும்பை இலைச் சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவும் எடுத்து ஒன்றாகக் கலந்து உள்ளுக்குள் கொடுத்து விட்டால் பாம்பு விஷம் முறியும். சில சமயம் பாம்பு விஷம் ஏறி நோயாளி படுத்து விடுவார். வாய் கிட்டி விடும். இந்த சமயம் மருந்து கொடுக்க முடியாது. வாழை மரத்தின் பட்டைகளை உரித்து கொண்டு வந்து. அதைத் தரையிலே கனமாகப் பரப்பி அதன் மேல் நோயாளியைப் படுக்க வைத்து விட்டால் சிறிது நேரத்தில் நிலைமை மாறும். ஒரு சிறு உறுதியான குச்சியைக் கொண்டு வாயை திறக்கும் படி நெம்பினால் வாய் திறக்கும். உடனே மருந்தை உள்ளுக்குக் கொடுத்து விட வேண்டும். நோயாளி பிழைத்துக் கொள்வார். பசிக்கு அரிசி கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும்.

நீர்க்கடுப்பு நீங்க :

உஷ்ணம் காரணமாக சிறுநீர் சற்றுச் சிவந்த நிறத்துடன் இறங்கும். இந்த சமயம் நீர்த்தாரையில் எரிச்சலும், கடுப்புமிருக்கும், இதை போக்க வாழைப் பட்டையை தணலில் வாட்டி முறுக்கிப் பிழிந்தால் அதிலிருந்து சாறு வரும். அந்த சாற்றில் அரை டம்ளர் அளவு எடுத்து காலை வேளையில் மட்டும் தொடர்ந்து மூன்று நாள் கொடுக்க நீர்க் கடுப்பு குணமாகும்.

சிறுநீர்க் கல் கரைய :

வாழைத் தண்டைக் கொண்டு மேல் வந்து, மேல் தோலை சீவிவிட்டு பொடி துண்டுகளாக நறுக்கி வாழைப் பிஞ்சுகளை ஊற வைத்தது போல மோரில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வற்றலாக காய வைத்த வாழைத் தண்டை எண்ணெயில் வறுத்து வைத்துக் கொண்டு வெறும் வாயில் தேவையான அளவு தின்று வரலாம். இந்த விதமாக செய்து வந்தால் சிறுநீரிலுள்ள கல் நாளாவட்டத்தில் கரைந்து ஒன்றில்லாமல் போய் விடும்.

கனிவகைகள்

பழம் அல்லது பழச்சாறு உட்கொள்வதன் மூலம் உறுப்புகள் நீர்த்துவம் பெறும். நோயாளிகள் பழங்களை உண்பதன் மூலம் நீரை கிரகித்துக் கொள்ள முடியும்.

பழம் அல்லது பழச்சாறு உண்பவர் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க முடியும். அவை சிறுநீரின் அடர்த்தியைக் குறைக்கும். கழிவுகளைத் துரிதமாக வெளியேற்ற உதவும். உப்பு நீக்க உணவாக அமையும்.

உடம்புக்கு அவசியமான தாதுச் சத்துக்களையும் பழங்கள் கொடுக்கும். பழங்களில் உள்ள இழைப்பண்டம் சீரணப் பாதையில் உணவு மிருதுவாகச் செல்லவும். எளிதாக மலம் கழிக்கவும் உதவும்.

முற்றிப்பழுத்த பழங்களை பச்சையாக உண்பது சிறப்பு. காலையில் சிற்றுண்டியாக பழங்களை உண்டு நற்பலன்களைப் பெறலாம். சாப்பாட்டை விட பால் தான் பழத்துக்கு நல்ல இணைப்பாக இருக்க முடியும்.

நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் பழத்தை சாறுவடிவில் உண்ண வேண்டும் என்பது மருத்துவப் பரிந்துரை பழச்சாற்றை தயாரித்த உடனே அருந்த வேண்டும். இல்லையேல் அது சிதைவுற்று தனது குணங்களை இழக்கும்.

விதைகள் உள்ள பழங்கள் அனைத்தும் இரத்த விருத்திக்கும், நரம்புகளை வலிமைப்படுத்துவதற்கும் பயன்படும்.

சாப்பாட்டில் பழங்களை தாராளமாக சேர்த்துக் கொள்கிறவர் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழமுடியும். பழங்கள் எல்லா நோய்களையும் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். அது ஒருவரை வாழ்நாள் நெடுகவும் சுறுசுறுப்பும், செய் வேகமும் உடையவராய் வைத்து இருக்கும்.

காலையில் ஒரு கோப்பை எலுமிச்சைசாறு அருந்தினால் குடல் பகுதிகள் சுத்தமாகும். நச்சுத்தன்மை தான் நோய்கள் தோன்ற முக்கியக் காரணம். நோய்கள் ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் உடம்பில் இருந்து நச்சுத்தன்மையை அகற்ற வேண்டும். இது பழச்சாறு அருந்துவதன் மூலம் சாத்தியப்படும்.

1. ஆப்பிள்

ஆப்பிள் பாதுகாக்கிற, நலமளிக்கிற ஒரு உணவு, ஆப்பிள் ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவு. ஆப்பிளில் உள்ள சர்க்கரை 9-51 சதவீதம் ஆகும்.

சிலர் ஆப்பிளின் தோலை சீவி எறிந்து விட்டுப் பழத்தை உண்பார்கள். உண்மையில் சதைப்பற்றுள்ள பகுதியை விட தோலிலும். அதனடியில் உள்ள கதுப்பிலும் அதிக அளவு வைட்டமின் சி இருக்கும்.

உடல் நலத்திலும் பிணியகற்றுவதிலும் ஆப்பிளுக்குரிய பங்கு அளவிட்டுரைக்க முடியாதது ஆகும். தினம் 1 கிலோ ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வர கணிசமான பலன் உண்டு.

ஆப்பிளை பச்சையாக அப்படியே சாப்பிடுவது மலச்சிக்கலுக்கு நல்லது. வேகவைத்த ஆப்பிள் வயிற்றுப் போக்குக்கு நல்லது. அனைத்து வகை தலைவலிகளுக்கும் ஆப்பிள் அருமருந்தாக அமையும். தலைவலியால் அவதிப்படுகிறவர் ஆப்பிளின் தோலையும். கடினப்பகுதியையும் அகற்றிவிட்டு சதைப்பகுதியுடன் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இவ்விதமாக தொடர்ந்து ஒரு வாரம் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆப்பிள்களில் அதகி அளவு பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் சத்துக்களும் குறைந்த அளவு சோடியமும் உண்டு. இருதய இயக்கக் கோளாறுகளுக்கு ஆப்பிளுடன் தேன்கலந்து உண்பது ரொம்ப காலமாகவே பரிந்துரைக்கப்படுகிற ஒன்று.

மூளைக் கோளாறை குணப்படுத்தும் பாஸ்பரஸ் ஆப்பிளில் உள்ளது. இதனால் மூளைக்கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு ஆப்பிள் கட்டாய உணவாகக் கொடுக்கப்பட

வேண்டும். தூக்கத்தில் நடமாடும் வியாதிக்காரர்களுக்கு இரண்டு ஆப்பிளை தண்ணீரில் ஊற வைத்து, மறுநாள் காலையில் அரைத்துப் பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

ஆப்பிளில் 25 வகைகள் உண்டு. ஆப்பிள் நிறம், அளவு, மணம், மிருதுத்தன்மை, சுவை இவற்றில் வேறுபாடுகிறவை.

2. வாழை

எந்தக் காலத்துக்கும் ஏற்றது வாழைப்பழம். உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான எல்லாச் சத்துகளும் இதில் அடங்கி உள்ளன.

ஒரு பெரிய வாழைப்பழம், 20 திராட்சை, 4 பேரீச்சம்பழம், 2 அத்திப்பழம், ஒரு சிறிய ஆப்பிள், ஒரு கோப்பை ஆரஞ்சுரசம் ஆகியவற்றுக்குச் சமம். குளுகோஸ் சத்து அதிகம் இருப்பதால் வளரும் குழந்தைகள் நல்ல பலன் பெற முடியும்.

மலைவாழை :

மலச்சிக்கலைப் போக்கி இரத்தத்தை விருத்தி செய்யலாம். மலச்சிக்கல் உடையோர் தினசரி இரவில் இரண்டு பெரிய பழங்களைச் சாப்பிட்டு பசும்பால் அருந்த உபாதை நீங்கும். குழந்தைகளுக்கும் இதனை ஒரு பழம் வீதம் கொடுக்கலாம்.

நேந்திர வாழை :

கேரள மாநிலத்தில் உற்பத்தியாவது. கண் உபாதைகளை நீக்கி பார்வையை ஒளிபெறச் செய்யும்.

ரஸ்தாளி :

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது. பசிமந்தம் ஏற்படுத்தும்

பூவன் வாழை :

பசியை உண்டுபண்ணும். அதிகம் உண்டால் பசியை அடக்கும். வாந்தி உண்டாக்கும்.

பேயன் வாழை :

நீரழிவு, பருமன், இருமல், ஜலதோஷம் மற்றும் அசீரணக் கோளாறு உள்ளவர்கள் பேயன்வாழை உண்ணாமல் தவிர்க்க வேண்டும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

இளமையின் இயற்கை ரகசியமாகப் போற்றப்படுகிற பழம் இது. திசுக்களைப் புதுப்பித்து உதவும் உடம்பின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும்.

மலம் கழிய அதிக அளவு நீர் உட்கிரகிக்கப் பட வேண்டும். அதற்கான பெருங்குடல் இயக்கத்தை இயல்பாக்க வாழைப்பழம் உதவும்.

மூட்டுவலி, முழங்கால் வீக்கம் இருந்தால் வாழைப் பழத்தை தொடர்ந்து 3-4 நாட்கள் உணவாகக் கொள்ள பலன் கிடைக்கும். தினம் 8 அல்லது 9 வாழைப்பழங்களை மட்டுமே நோயாளி உண்ண வேண்டும்.

சமைத்த வாழைப் பூவை தயிருடன் சேர்த்து உண்ண மாதவிடாய்க்கால வலி, மிதமிஞ்சிய இரத்தப் போக்கு கட்டுப்படும். வாழைப்பூ ப்ராஜெஸ்ட் ரோன் சுரப்பியை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மாதவிடாய்க்கால இரத்தப் போக்கை குறைக்கும்.

நன்கு பழுத்த வாழைப்பழத்தை அடித்துக்கலக்கி மென்மையான பசை போல் செய்து கொள்ளலாம். காயங்களில் அதனைப் பரவலாகப் பூசி, துணிக்கட்டு போடலாம். இதில் உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

காய்களை அவித்து உண்ணலாம். அவற்றில் 'சிப்ஸ்' தயாரித்து உண்ணலாம். வாழைப்பழம் குழந்தைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் நிறைவான உணவாக அமையும்.

வாழைப்பழத்தை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கக் கூடாது. குளிர்பதனப் பெட்டியின் தாழ்வெப்பநிலை பழங்களை முழுமையாய் பழுக்க விடாமல் தடுத்துவிடும்.

3.பேரீச்சை

பேரீச்சை ஊட்டச்சத்து நிரம்பியது. டானிக்காக செயல்படும். சிறந்த மலமிலக்கியும் கூட அதிகாலையில் பாலுடன் பேரீச்சை உண்பது டானிக் சாப்பிட்டது போலாகும். பேரீச்சை மரத்தில் ஒரு இனிப்பான சாறுவடியும். அதை அப்படியே அருந்தலாம்.

பாலில் பேரீச்சம் பழத்தை இட்டுக் காய்ச்சினால் அது சிறந்த ஆரோக்கிய பானமாகிவிடும். குழந்தைகள். பெரியவர்கள், நோயாளிகள் என்று எல்லோருக்கும் உகந்தது.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

இரவில் பேரீச்சம்பழத்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறு நாள் காலையில் அருந்த மலச்சிக்கல் தீரும்.

பேரீச்சம் பழத்தை தண்ணீரில் இரவு முழுக்க ஊறவைத்து, காலையில் அதே தண்ணீரில் பழத்தைப் பிசைந்து விதை நீக்கி உட்கொள்ளலாம். இப்படி வாரம் இருமுறை உட்கொண்டு வர இருதயம் உறுதி அடையும்.

பால் சார்ந்த பலவீனத்துக்கு பேரீச்சம்பழம் உபயோகமாக இருக்கும். ஒரு கைப்பிடி பேரீச்சம்பழத்தை வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஊறவைத்து (இரவு முழுவதும்) காலையில் அதே பாலில் உண்ண வேண்டும். இந்தத் தயாரிப்பில் ஏலப்பொடி தேன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். உறவுக்கான ஆற்றல் மேம்படும்.

4. திராட்சை

திராட்சை சுவையான பழம். அபரிதமான சத்துக்களைக் கொண்டது என்றாலும் எளிதில் சீரணமாகக் கூடியது. பச்சை, கருப்பு, நீலம் என்று மூன்று நிறங்களில் இருக்கும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :-

திராட்சை பழத்தால் நாவறட்சி தாகம். சரீர வெப்பம், கபக்கட்டு நீங்கும். இரத்தம் விருத்தியாகும். மூளைத் திறன் அதிகரிக்கும். திராட்சை உண்பதன் மூலம் விரும்பிய பலனைப் பெற முடியும். உலர்ந்த திராட்சையை நீரில் ஊறவைத்தும் பயன்படுத்தலாம்.

வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சலை அகற்றும். ஆஸ்துமாவில் திராட்சை மற்றும் திராட்சை ரசம் அற்புத பலனை அளிக்கும் என்பது டாக்டர் ஓல்டு பீல்டு என்பாரின் கருத்து.

திராட்சையில் பொட்டாசிய உப்பும், தண்ணீரும் அதிக அளவு உண்டு. சிறுநீரக அழற்சியைப் போக்கும். திராட்சை ஈரலின் இயக்கத்தைத் தூண்டும். பித்தநீர் சுரப்பை அதிகரிக்கும்.

திராட்சை இரத்தவிருத்திக்கு உதவும். குழந்தைகளின் மலச்சிக்கல். பல தொந்தரவுகளில் குணம் காண திராட்சையை பயன்படுத்துவது வீட்டு வைத்தியம்.

5. நெல்லிக்கனி

அமிர்தத்துக்கு ஒப்பான கனி இது. நெல்லிக்கனி நீண்ட ஆயுளுக்கு உதவும் சர்வரோக சஞ்சீவினி என்பதும் பொருத்தமே. நெல்லிக்கனி குளிர்ச்சியானது. நலமூட்டுவது.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க நெல்லிக் கனியின்

சாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது. தேங்காய் எண்ணெயில் நெல்லிச்சாறு கலந்து உபயோகிக்க முடிஉதிர்வது தடுக்கப்படும். வாந்தி, உமட்டல், போன்றவற்றிக்கு நெல்லிக்கனிச்சாறு நல்ல பலனைத் தரும்.

நரை திரை வராமல் காக்கும். வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்கிற மூன்று தோஷங்களை சமாதனப்படுத்தி உடலுக்கு உறுதியும் அழகும் தரும். இதன் சாற்றில் தேன்கலந்து கொடுத்தால் சுவாசக் கோளாறு. உட்சுரம், விக்கல், பித்த மயக்கம் குணமாகும். இதனைப் பச்சையாகத் தின்றால் பல் உபாதைகள், ஈறுபாதிப்புகள் நீங்கும். நுரையீரல் சயம், ஆஸ்துமா மற்றும் மார்ச்சளி நோயில் விசேஷ குணமளிக்கும். இருதய நோய் ஏற்படாமல் காக்கும். நெல்லிச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து உண்பதால் பார்வைக் கோளாறுகள் சரி செய்யப்படும். கண்ணுக்கு ஏற்படும் இறுக்கத்தை கணிசமாகக் குறைக்கும். வயது கூடிய நிலையிலும் கிழட்டுத் தன்மை ஏற்படாமல் தடுக்கும். உடம்புக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை வழங்கும்.

முடி வளர்க்கவும், நிறம் காக்கவும் நெல்லிச்சாறு உதவும். நெல்லித் தைலம் சிறந்த கூந்தல் தைலமாக அங்கீகரிக்கப் படுகிறது.

6. எலுமிச்சை

ஆரோக்கியம் மற்றும் அழகுப் பராமரிப்பில் உதவும் எலுமிச்சையின் முக்கியத்துவம் அளவிடற்கரியது. அவற்றுள் ஸிட்ரிக் அமிலம் குறிப்பிடத்தக்கது.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

எலுமிச்சை ஒரு அழகு சாதனம். சருமம், தலைமுடி, கைகள், பாதங்கள் மற்றும் உடம்பின் அழகுப் பராமரிப்பில் குறிப்பிடத்தக்க இடத்தைப் பெற்றிருக்கிறது. சருமத்தின் நிற

மாற்றங்களை சரி செய்யும். சருமத்தில் ஏற்படும் கொப்புளம் போன்ற குறைகளைப் போக்குகிறது.

தலைமுடிக்கு ஷாம்பூ செய்தபின் டீ கஷயாத்துடன் எலுமிச்சைசாறு கலந்து கொதிக்க வைத்து தலையில் தேய்த்துக் கொள்ளவும். சில நிமிடங்களில் கழுவி விடவும். முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் பசை நீங்க அரை மூடி எலுமிச்சையை முகத்தில் தேய்க்கலாம்.

எலுமிச்சை சாறு தலையில் உள்ள பொடுகு, தலைமுடியில் உள்ள பிசுபிசுப்பையும் அகற்றும். பாதத்தில் வீக்கம் இருந்தால் குளித்த பிறகு, எலுமிச்சை சாற்றினால் பாதத்தை தேய்க்கவும். எலுமிச்சை தோலால் தேய்க்க பற்களில் உள்ள பழுப்புக் கறைகள் மறையும்.

எலுமிச்சை வைட்டமின் சி செறிவுள்ளது. 12 பேரிக்காய், 6 காரட், 6 சிறிய தக்காளியில் உள்ள வைட்டமின் சி சத்து ஒரு எலுமிச்சப்பழத்தில் இருப்பதாக மருத்துவம் தெரிவிக்கிறது.

எலுமிச்சைச்சாறு எடையில் எச்சரிக்கை காட்டுகிறவர் களுக்கு உதவும். எலுமிச்சை நீங்கள் இழந்த பசி உணர்வை மீட்டுத் தரும்.

வைட்டமின் சி அன்றாடம் உட்கிரகிக்கப்பட வேண்டிய சத்து. அது பற்றாக்குறையானால் ஈறுகள் வலுவிழக்கும். இரத்தக் கசிவு ஏற்படும். மூட்டுகளில் வீக்கம், உபாதை உண்டாகும். வைட்டமின் சி குறைபாட்டில் சொறி, சிரங்கு வரும்.

7. மா

மாங்கனியின் பிறப்பிடம் இந்தியா, ருசிமிக்க பழம். இதை மிகுதியும் உண்டால் பசி மந்தம், நெஞ்செரிவு, நமைச்சல் கிரந்தி, கரப்பான், வயிற்று வலி, பேதி, வாந்தி உண்டாகும்.

மாம்பழம் 'வைட்டமின்' சி செறிவுள்ளது. மாங்காய் ஊறுகாய்த் தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எனினும் புளிப்பான அதிக அளவு காரம் எண்ணெய் சேர்த்த ஊறுகாய் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும். மூட்டுவாதம், கீல்வாயு, பீனிசம் தொண்டைப்புண் உள்ளவர்கள் ஊறுகாயைத் தவிர்க்கவும்.

மாம்பழம் பசியைத் தூண்டும், நிறத்தை மேம்படுத்தும், இருதயத் தசைகளை வலுப்படுத்தும். ஈரல் கோளாறு, எடை இழப்பு மற்றும் சரீர உபாதைகளில் மாங்கனி நல்ல பலனைத் தரும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

மாங்காயுடன் உப்பு சேர்த்து உண்ண தாகம் தணியும். மங்கிய வெளிச்சத்தில் பொருட்களைப் பார்க்க முடியாதவரும், இரவில் பார்க்கும் திறன் அற்றவரும் மாம்பழம் உண்டு பார்வைத் திறனை மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மாங்காயை அதிக அளவு உண்ணக் கூடாது. மாங்காய் தின்ற கையோடு தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. மாம்பழத்தை அளவோடு உண்பவரின் குரல் இனிமையாகும். அவருக்கு உறக்கப் பிரச்சனை இருக்காது. அவருடைய நரம்புகள் வலுப்பெறும் நீடித்த ஆயுளும் கிடைக்கும். மாம்பழத்தை அரைத்து தேன்கலந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி, இரத்த மூலம் குணமாகும்.

8. ஆரஞ்சு

ஆரஞ்சுப் பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தப் போக்கு, இன்ஃப்ளுயன்ஸா தடுக்கப்படும். குடலின் இயக்கத்தைத் தூண்ட இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் போதும். காலையிலும் ஒன்றிரண்டு ஆரஞ்சுகளை உண்ண

வேண்டும். உணவுக் கழிவுகள் குடலில் தங்கி விடாமல் தடுத்து உதவும். அழுதால் அழுகலும், நச்சுத்தன்மை அடைவதும் தடுக்கப்படும்.

தாய்ப்பால் அருந்தாத குழந்தைக்கு சிறந்த மாற்று உணவாகப் பயன்படுத்தலாம். தேன் கலந்த ஆரஞ்சுச்சாறு இருதய நோய்களில் நல்ல பலனைத் தரும். திரவ உணவு மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்படும். இருதய நோய்களுக்கு ஆரஞ்சுச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து கொடுப்பது பாதுகாப்பு.

முகப்பருவிற்கு ஆரஞ்சுத் தோலை தண்ணீர் விட்டு அரைத்துப் பூசலாம். ஆரஞ்சில் மார்மலேடு, ஜாம், ஸ்க்வாஷ் தயாரிக்கலாம்.

9. பப்பாளி

பப்பாளிப்பழத்தின் தோல் மெலிசானது. பப்பாளி வைட்டமின் ஏ,பி,சி செறிவுடையது. நலமளிப்பது. சீரணிப்பது, மலமிளக்கி, இளமையும் வனப்பும் தருவது.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

படர்தாமரை நோய்க்கு பப்பாளி விதைகளை அரைத்து பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் பூசலாம். பப்பாளியை கூட்டு செய்து சாப்பிட பிரசவத்தில் பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்கும். பப்பாளிக்காயை படர்தாமரை உள்ள இடத்தில் தேய்த்தால் குணம் கிடைக்கும்.

எளிதில் சீரணமாகக் கூடிய பழம். உணவில் உள்ள சத்துக்களை உறிஞ்சுவதில் உடம்பின் சத்து நீர்களுக்கு உதவும். பப்பாளிக் காயில் உள்ள பாப்பெய்ன் ரசம் நோய்க்கிருமிகளை

அழிக்கும்.

பெண்களின் கருப்பைத் தசை நார்களை சுருங்கச் செய்வதற்கு பப்பாளிக்காய் உதவும். முறையான மாதவிடாய்ப் போக்கை நிகழ்த்தும். கன்னிப் பெண்களுக்கும் அச்சம் அல்லது குளிரில் மாதவிடாய் தடைப்படும் சமயங்களில் பப்பாளி உதவியாக இருக்கும்.

பப்பாளிப்பழச் சாற்றுடன் தேன்கலந்து கொடுக்க டிப்தீரியா தொண்டை அழற்சி போன்ற கோளாறுகளில் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

தோல் நீக்கிய பழத்தை மெல்லிய துண்டுகளாகச் செய்து கொண்டு அத்துடன் சீரகம், மிளகு சேர்த்து தினம் ஒருமுறை உட்கொண்டால் மலேரியா காரணமாக வீக்கமுற்ற மண்ணீரல் குணமடையும்.

10. கொய்யா

கொய்யாவை இந்தியன் ஆப்பிள் என்பார்கள். அத்தனை சத்துக்கள் நிரம்பியது. வைட்டமின் ஏ.பி.சி. சத்துக்கள் அதகி அளவில் இருக்கும்.

ஆரஞ்சுப் பழத்தைவிட மூன்றுமடங்கு அதிகமாக வைட்டமின் சி இதில் உள்ளது. இப்பழம் சாப்பிட்ட பின்னர் பால், தேன், கற்கண்டு, பனங்கற்கண்டு ஏதேனும் சாப்பிட்டால் ஆப்பிளைவிட சிறந்த சக்தியை அடையலாம். இப்பழம் கிடைக்காத காலங்களிலும் தீங்கின்றி பலன் பெற வேண்டிய இப்பழத்தின் ஜாம் சாப்பிடலாம்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

இலையை மென்று குதப்பி பற்களைத் தேய்த்தால் பல்வலி நீங்கும். கொய்யா மரப்பட்டையை நீரில் ஊறவைத்து அந்நீரைக்

குடித்தால் அழுகிய ரணங்களில் குணம் தெரியும்.

பழத்தைச் சாப்பிட மலம் இளகும். பிஞ்சு வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பை சரிசெய்யும், பற்களுக்கு உறுதி தரும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். விந்துவை விருத்தி பண்ணும். இதய ஓட்டத்தை சீர்படுத்தும். அதிகம் உண்டால் பசிமந்தம் உண்டாகும். வாந்தி. உமட்டல் வரும்.

11. பலாப்பழம்

பழம் சத்துக் குறைவானது. ஆனால் ஆசிய நாடுகளில் முக்கிய ஆகாரப்பொருளாகப் பயன்படுகிறது. பலாப்பலத்தை அதிகம். சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். ஒரு நேரத்தில் 4-5 சுளைகளுக்குமேல் சாப்பிடக் கூடாது.

பலாக்காய் பசிமந்தம் உண்டாக்கிய போதும் உள்ளுக்கு வலிமையும். தாது விருத்தியையும் கொடுக்கும். கொட்டை முற்றாத பிஞ்சுகளை உபயோகித்தால் பசி உண்டாகும்.

பலாப்பழத்தின் சுவை விரும்பி உண்ணச் செய்யும். அதன் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை முறியடிக்க சுத்தமான தேன் சாப்பிடலாம்.

12. பேரி

ஆப்பிளைவிட மென்மையானது. பேரிச்சாறு பொங்கிப் புளித்து காடியானதும் பெர்ரி என்கிற ஒயின் தயாரிக்கப் பயன்படும். உலகிலேயே இத்தாலியில் தான் பேரி அதிகம் பயிராகிறது. சீனா இரண்டாமிடம் வகிக்கிறது.

பேரியில் பலவித வைட்டமின்களும். தாதுப் பொருட்களும் உண்டு. சுரம் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு, இருமல், ஜலதோஷம், சோகை, பொது பலவீனத்துக்குப் பரிகாரம் ஆகும்.

13. அன்னாசி

அன்னாசிப் பழத்தை துண்டு செய்து சுவைக்கலாம் அல்லது பழத்தின் சாறு எடுத்தப்பருகலாம். கிட்டத்தட்ட 50 ஆண்டுகளாக இந்தியாவில் பயிரிடப்படுகிறது. இப்பழத்தை உணவுக்குப் பின் உண்பதால் எளிதில் சீரணமாகும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :-

பழுக்காத காயின் சாறு பெண்களுக்கு கர்ப்பப் பையில் சுருக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அன்னாசி இனிப்பான பழந்தான். அதற்காக அதிகம் சாப்பிட்டால் தொண்டை கட்டும். வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்படும்.

அன்னாசிப்பழத்துடன் தேன்கலந்து உண்ண வெள்ளைபடுவது நிற்கும் (பெண்களுக்கு). சர்க்கரைப்பாகுடன் இப்பழத்தை உண்டு வந்தால், மண்டை குத்தல் நிற்கும். தலைவலி, கண், காது, மூக்கு, இருதயம், தொண்டை, நாக்கு, பற்கள் தொடர்பான உபாதைகள் தீரும்.

இப்பழம் வாந்தி, பித்தம், தாகவறட்சி, காமாலை, மாதவிடாய்க் கோளாறுகளில் நல்ல பலனை அளிக்கும், சொறி, சிரங்கை ஆற்றும், காய் சிறுநீரைப் பெருக்கம், மலத்தை இளக்கும்.

14. இலந்தை

சீனாவிலும், இந்தியாவிலும் காணப்படுகிறது. இலந்தைப் பழம் செம்பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும். நாட்டு இலந்தை சிறிதயதாய் உருண்டை வடிவில் இருக்கும். சீமை முட்டை வடிவில் இருக்கும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

இலந்தைப் பழத்தின் சதைப்பகுதியுடன் மிளகாய் சேர்த்து

அடை தட்டி உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். பழம் சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சி அடையும். உரம்பெறும். நாவறட்சி தாகம் தீர்க்கும் தாது விருத்தியை உண்டாக்கும்.

இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். இலந்தைப்பழத்தை அதிகம் உண்டால் அசீரணம், புளி ஏப்பம் ஏற்படும். கண்நோய், தொண்டைப் புகைச்சல், மலச்சிக்கல் பெண்களுக்கு வரும் வெள்ளைப்படுதல் ஆகியவற்றில் குணமளிக்கும்.

15. சப்போட்டா

சப்போட்டாவின் மகத்துவம் நம்மவர்க்கு அதிகம் தெரியாது அதனால்தான் குறைவான அளவு பயிரிடப்படுகிறது.

- சப்போட்டா ருசிமிக்கது. மிகுதியான சக்திகளைக் கொண்டது. பழத்தின் விதைகள் சற்று பெரியதாய் கறுப்பாக இருக்கும். விதை நீக்கி பழத்தை உண்ண வேண்டும்.

வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்தது. உறக்கமின்றி அவதிப் படுபவர்கள் நன்கு உறங்க உதவும். உடம்பின் வெப்பத்தைப் போக்கும். பித்த மயக்கம் தீர்க்கும். காய்ச்சலைத் தணிக்கும்.

16.செர்ரி

வைட்டமின் சி செறிவுடையது. கிளைத்தண்டு விதை மூலம் சாகுபடி செய்யபடுவது. பழத்தை அப்படியேயும் தின்னலாம். பழச்சாறு தயாரித்தும் பருகலாம். ஊறுகாய் தயாரித்தும் உபயோகிக்கலாம்.

இனிப்பு, புளிப்பு மற்றும் ட்யூக்ஸ். இனிப்பு வகையில் அமிலத்தன்மை குறைவு. உடம்புக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். இரத்த சோகை, சளி ஆகியவற்றைப் போக்கும். சளியை நீக்க செர்ரி பழத்தை தினமும் சாப்பிட்டு வரலாம்.

17. சீத்தாப்பழம்

நம் நாட்டில் ஆந்திர மாநிலத்தில் அதிகம் பயிராகும். மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்படுகிற பழம் இது. சீரணத்துக்கு உதவக் கூடிய பழம் இது. தலைவலி, உடல் வலியில் நிவாரணம் அளிப்பது. மரத்தின் இலைகளும், விதைகளும் கூட மருத்துவ ரீதியாக பலன் அளிப்பவை. இலையில் இருந்து எடுக்கப்படும் சாற்றை முன்னெற்றியில் பிரயோகிக்க தலைவலி தீரும்.

தலையில் பொடுகுப் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு விதைகள் உதவும். விதைகளைப் பொடியாக்கி பசை போல் செய்து முடியிலன் வேர்க்கால்களில் படுமாறு தேய்க்கவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவிவிட்டால் பொடுகு மாயமாய் மறைந்து விட்டிருக்கும்.

18.உலர்ந்த திராட்சை

திராட்சையை உலர்த்தி பக்குவம் செய்து விட்டால் நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்கும். மிகவும் இனிமையான திராட்சையைத் தான் பக்குவம் செய்வது. ஊட்டசத்தக்கள் உயர் அளவில் இருக்கும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்கள் :

பழங்காலத்தில் இருந்தே திராட்சை ஒரு உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. திராட்சையை விட உலர்ந்த திராட்சையில் எட்டு மடங்கு சர்க்கரைச் சத்து அதிகம். சோர்வடையச் செய்யும் நோய்களில் உலர்ந்த திராட்சை சத்துமிக்க உணவாக அமையும்.

எளிதில் கிரகிக்கக்கூடிய அயச்சத்து திராட்சையில் அதிகம். உலர் திராட்சை இரத்தத்தைப் பெருக்கும். இவ்விதமாக சோகை நோயில் உபயோகமாகும்.

எடை குறைவாக இருப்பவர்கள் தங்கள் எடையை அதிகரித்துக் கொள்ள தினமும் 1 கிலோ உலர்ந்த திராட்சை வரை உண்ணலாம்.

நரம்புத்தளர்ச்சி நீக்கி உடலுறவு ஆற்றலை மேம்படுத்த ஆயுர்வேத மருந்துகளில் உலர்ந்த திராட்சை சேர்க்கப்படுகிறது.

19. மாதுளை

மற்ற பழங்களை விட எளிதில் சீரணமாக கூடியது மாதுளை. மாதுளை அளவில் பெரியது, ஆறுபக்கங்களைக் கொண்டது.

ஆயுர்வேத வைத்திய முறைப்படி மாதுளையில் இருந்து தாதிமஷ்டாக் சூரணம், தாதிமாவலே என்ற மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சூரணம் பசி உணர்வைத் தூண்டும், குடல் வலியில் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு குணமளிக்கும். நாட்பட்ட வயிற்றுக் கடுப்பைத் தீர்க்க தாதிமாவலே உதவும்.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

உணவு மருத்துவத்தில் மாதுளை முக்கியப் பங்குவகிப்பது மரம், வேர், கிளை, இலை, பூ, புறணி, விதை என்று அனைத்துப் பகுதிகளும் மருத்துவத்தில் பயன்படும்.

சுரத்திலும், நோயிலும் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு மாதுளம் பழச்சாறு சிறந்த முறையில் தாகம் தணிவிக்கும். அது இருதயம், ஈரல், சிறுநீரகத்தின் பேரில் வேலை செய்யும். அவற்றின் இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கும்.

சளி மற்றும் குடல் உபாதை உள்ளவர்களின் உபாதை உள்ளவர்களின் உபாதை நீக்கும். அதிக அளவில் பேதியாகி பலவீனமுற்ற நோயாளிக்கு திரும்பத்திரும்ப 50 மி.லி. மாதுளம்

பழச்சாறு கொடுத்து பருகச் செய்ய வேண்டும்.

சுரத்தில் இருப்பவரின் தாகத்தைத் தணிக்க மாதுளம் பழச்சாறுடன் சிறிதளவு குங்குமப்பூ கலந்து கொடுக்க வேண்டும். உடலில் சிவந்த புள்ளிகள் தோன்றும் நச்சுக் காய்ச்சல் இரைப்பை மற்றும் ஆஸ்துமா தொடர்பான சுரங்களுக்கு மாதுளை சர்பத் கொடுக்கலாம். வேரின் புறப்பகுதி சரத்தைத் தடுக்க உதவும்.

கொள்ளு கசாயத்தில், ஒரு கரண்டி மாதுளை விதை அரைத்துப் பசையாக்கினதைக் கலந்து கொடுக்கலாம். சிறுநீரக சிறுநீர்ப்பைக் கற்கள் கரைந்து விடும்.

இதனைத் தொடர்ந்து உபயோகித்து வர ஈறுகள் வலுப்படும். இரத்தக் கசிவு நிற்கும். பயோரியாவை தடுக்கும். பற்களைப் பளிச்சிட வைக்கும். நீண்ட காலம் பாதுகாக்கும்.

கீரை வகைகள்

பெயருக்குத்தான் இது. அரைக்கீரையே தவிர இக்கீரை எல்லா சத்துக்களும் கொண்ட முழுக்கீரை ஆகும். எல்லா மக்களுக்கும் ஏற்ற கீரை இது.

வாயு நீங்க :

இக்கீரையுடன் வெள்ளைப் பூண்டு, சீரகம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் இவைகளைச் சேர்த்துக் கடைந்து சாதத்துடன் சேர்த்து தினசரி உண்பவர்க்கு வாயுத் தொந்தரவுகள் நீங்கிவிடும்.

சளி இருமல் குணமாக :

கீரையுடன் அதிக அளவில் வெள்ளைப் பூண்டை சேர்த்துக் கடைந்து, தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் சளி, இருமல் மட்டுப்படும்.

பசி எடுக்க :

பலருக்கு பசியே எடுக்காது. மூன்று வேளைதான் சாப்பி-

வேண்டும் என்ற கட்டாயத்திற்காக ஏதோ சாப்பிடுவார்கள். இப்படிப் பட்டவர்கள் கடைந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் பசியெடுக்கும். கடைந்த கீரையை சாப்பாட்டிற்கு முன் சாப்பிடுவது நல்லது.

பிரசவித்த பெண்களுக்குப் பலம்பெற :

பிரசவித்த பெண்கள் பலமிழந்து காணப்படுவது இயற்கை. நெய் விட்டு, கீரையை வதக்கியோ, கடைந்தோ சாப்பிட்டு வந்தால் தேகத்தில் பலம் ஏறும், குழந்தைக்குத் தேவையான பாலும் சுரக்கும்.

மலச்சிக்கல் தீர :

அரைக்கீரையை சிறிய வெங்காயத்துடன் வதக்கி தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் வரவே வராது

ஆண்மையை இழந்தவர்க்கு :

எதிலும் அளவு வேண்டும் என்பார்கள். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு என்பார்கள். இன்றைய நவ நாகரிகயுகத்தில் திருமணமாகாத இளைஞர்களும் சரி, திருமணமானவர்களும் சரி அளவுக்கு மீறிய உடல் தொடர்பு கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதனால் ஏகப்பட்ட சக்தியினை இழக்கும் ஆபத்திற்கு ஆளாகின்றனர்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- மலச்சிக்கல் தீரும். வாத சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் போகும்
- ஜலதோஷம் போகும் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்
- ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும் உடல்வலி தீரும்
- உடலில் பலவீனம் போகும், குளிர்காய்ச்சல் நீங்கும்

- பிடரிவலி, நரம்புவலி ஆகியன நீங்கும்
- பிரசவித்த பெண்கள் இழந்த பலத்தை மீட்டுத்தரும்

2. அகத்திக்கீரை

அற்புதமான மருத்துவகுணம் கொண்டது இக்கீரை. அகத்தி என்றாலே, "முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது" என்று பொருள் படும். அகத்திக்கீரையை அகம்+தீ - என்று பார்த்தால் நமது அகத்தின் உள்ளே இருக்கும் உஷ்ணத்தை (தீயை) தணிக்கும் கீரை என்று பொருளாகிறது.

இருதய படபடப்பு நீங்க :

அகத்திப் பூவை, பாசிப்பருப்போடு சேர்த்து, கூட்டு வைத்து மதிய வேளையில் தொடர்ந்து ஒரு வாரத்திற்கு சாப்பிட்டு வந்தால் படபடப்பு நீங்கி குணமாகும்.

மூளைக்கோளாறுகள் நீங்க :

மூளைப் பகுதியில் சிறு கோளாறு ஏற்பட்டால், சோம்பல், புத்திமந்தம், புத்தி தடுமாற்றம், நினைவாற்றல் குறைவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். இந்தக் கோளாறுகளை நீக்க அடிக்கடி அகத்திக்கீரையை வெள்ளைப் பூண்டுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் போதும், மேற்கண்ட கோளாறுகள் நீங்கும்.

தாய்ப்பால் சுரக்க :

சில சமயங்களில் தாய்ப்பால் சுரப்பு குறைந்துவிடும். குழந்தை பாலுக்காக அழும். அகத்திக்கீரையுடன் வெள்ளைப்பூண்டு, பாசிப்பருப்பு சேர்த்துக் கூட்டு வைத்து, அடிக்கடி தாய்மார்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

குடல் சுத்தமாக :

அகத்திக்கீரையை வேக வைக்கும்போது மிகுதியாகும்.

அகத்தி நீரை குடித்து வந்தால் குடல் சுத்தமாகும்.

அகத்தியால் தீரும் வியாதிகள் :

- சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு நோய்கள், மற்றும் பித்தம்
- உடல் உஷ்ணம், சளி, இருமல், ஜலதோஷம்
- அடிபட்ட வீக்கம், எலும்பு மெலிவு (அ) தேய்வு
- குடல்புண், பால்சுரப்பின்மை, சிறுநீர் நோய்
- மூளைக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல், மார்புவலி
- இரத்தக் கொதிப்பு, தொண்டைவலி, தொண்டைப்புண்
- காய்ச்சல், பெரியம்மை நோய் (வைசூரி)
- உடல் மெலிவு (சக்தியின்மை) தலைவலி
- இடுமந்தை (வசியம்) முறிக்கும் சக்தி கொண்டது

3. இலச்சக்கொட்டைக் கீரை

வாத சம்மந்தமான நோய்களை மிக விரைவில் குணமாக்கும் அற்புதமான கீரை இது. இலச்சக்கொட்டை மரத்தின் இலையைத்தான் கீரை என்பார்கள் மக்கள். மரத்தின் இலை வெற்றிலையை விட சற்று அகலமாய், பச்சை நிறத்தில் இருக்கும்.

இக்கீரையின் மருத்துவப் பயன்கள் :

வாயு சம்மந்தமான நோய்களைக் கொண்டவர்கள் இக்கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் வாயுக் கோளாறுகள் நீங்கிவிடும்.

இக்கீரையுடன் சுக்கு, மிளகு, பூண்டு, பெருங்காயம், வெந்தயம், கலந்து கூட்டுவைத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் நாளடைவில் வீக்கம் வற்றி, நோய் குணமாகிவிடும்.

இக்கீரையை உண்பதால் கால்முட்டிகள் வீக்கம் மட்டுமில்லாமல் கணுக்கால், குதிகால், வீக்கம், இடுப்பு வலி நரம்புத் துடிப்புகளால் ஏற்படும் வலிகள் யாவும் குணமாகும்.

நகர்ப்புற மக்கள் இம்மரத்தின் இலைகளின் அழகுக்காக பெயர் தெரியாமல், மருத்துவ குணத்தை அறியாமல் வளர்ப்பார்கள். இனிமேலாவது இக்கீரையை உண்டு வாதநோய் வராமல் காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. மணத்தக்காளிக் கீரை

இந்தக் கீரையின் ஒவ்வொரு பாகமும் மருத்துவப் பயன் கொண்டது. ஆம். இலை, தண்டு, காய், கனி, வேர் அனைத்துமே உபயோகப்படக்கூடியது. கசப்புத் தன்மை கொண்டது இக்கீரை, இதனால் பெரும்பாலோர் தொடுவதில்லை. நீண்ட காலம் வாழ மிகவும் உதவும் கீரை என்பதை மறவாதீர்.

வாய்ப்புண் ஆற :

இக்கீரையினை சாறெடுத்து வாயிலிட்டு சிறிதுநேரம் தொண்டையில் வைத்து கொப்பளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் ஆறும். கூடவே வாய் துர்நாற்றமும் நீங்கும்.

வயிற்றுப்புண் ஆற :

தீராத வயிற்றுப்புண் ஆற எவ்வளவோ மாத்திரை, மருந்துகள் சாப்பிட்டும் ஆறவில்லையா? மணத்தக்காளிக் கீரையின் சாறை எடுத்து அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு அவுண்ஸ் பருகிவந்தால் வயிற்றுப்புண் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். குறைந்தது பத்து நாட்களாவது பருக வேண்டாம்.

இவ்வையத்தின் போது உப்பு, புளி, காரத்தை முக்கால் பாகம் குறைக்க வேண்டும். மணத்தக்காளிக் காய்களை குழம்பு

...வயிற்றுக்குண, குடற்புண் இவைகள் ஆறும்.

காயின் குணங்கள் :

- உடல்வலி தீரம். களைப்பை அகற்றும்
- உடலிலுள்ள நச்சுநீரை வெளியேற்றும். வாந்தியைப் போக்கும்
- இக்காயை வற்றலாக்கி வறுத்து உண்ணலாம்

பழம் தரும் பயன்கள் :

- காது வலியைப் போக்கும். வயிற்றுப் பொருமலை தணிக்கும்.
- காய்ச்சலைப் போக்கும். கருப்பப்பைக்கு வலிமை தரும்
- பிரசவத்தை எளிமையாக்க உதவுகிறது.

5. சிறுகீரை

பெயர்தான் “சிறு” கீரையே தவிர மருத்துவப் பயன்கள் அதிகம் கொண்ட பெருங்கீரையாகும் இது. இக்கீரையை தினசரி சாப்பிட்டு வந்தாலும் உடலுக்கு எந்தவிதத் தீங்கும் ஏற்படாது. இரும்புச் சத்தும், புது இரத்தமும் உடம்பில் சேரும். இதில் கால்சியச்சத்து அடங்கியிருப்பதால் எலும்பை பலப்படுத்துகிற ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

ஞாபக மறதிக்காரர்களுக்கு :

இக்கீரையை பருப்போடு சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஞாபக மறதி நோய் போகும். சிறுவயதிலிருந்தே பிள்ளைகளின் உணவில் சேர்த்து வந்தால், படிப்பில் கவனம் செலுத்தி நல்ல அறிவு பெற்றவர்களாகத் திகழ்வார்கள்.

நல்ல உடற்கட்டுடன் திகழ :

சிறுகீரையோடு துவரம்பருப்பு, நிறைய சிறிய வெங்காயமும் போட்டு நெய்யை வேண்டிய அளவு சேர்த்து

சாப்பிட்டு வந்தால் பிறர் பிரமிக்கும் அளவுக்கு ஆண்மைப் பெருக்குடன் நல்ல உடற்கட்டுடன் திகழலாம்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- விஷத்தை முறிக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.
- நீர் எரிச்சல் தணியும். உடலுக்கு அழகு கொடுக்கும்
- காசநோயை தணிக்கும். கண்நோய்களைப் போக்கும்
- பித்தத்தைப் போக்கும். மூலநோயை கட்டுப்படுத்தும்
- பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோயை தீர்க்கும்
- வாயுவை அகற்றும். வாத நோயை அகற்றும்
- மாலைக்கண், வெள்ளெழுத்து போன்ற நோய்களை நீக்கும்

6. குப்பைமேனிக்கீரை

குப்பை மேட்டிலும், வழியோரங்களிலும், தோட்டங்களிலும் மானாவாரியாக வளர்ந்திருப்பதை காணலாம். பெரும்பாலும் சமையலுக்கு பயன்படுவதில்லை. கலவைக்கீரையில் சிறிதளவு இக்கீரையை சேர்ப்பார்கள்.

சரும வியாதிகள் நீங்க :

பலருக்கு தோலில் சொறி, சிரங்கு, புண் போன்றவைகளால் வடுவடுவாய் கறுத்து, தேகம் அழகற்று காணப்படும். இப்படிப்பட்டவர்கள் விலையுர்ந்த “லோஷன்”களை போட்டும் தோல் பழைய நிலைக்கு வருவதில்லை.

குப்பைமேனிக் கீரையை தேவையான அளவு எடுத்து அதனோடு மஞ்சள் உப்பு சேர்த்து மைபோல் அரைத்து தேகத்தின் மீது தேய்த்து சிறிதுநேரம் கழித்து குளித்து வரவேண்டும். ஒரு-மாதத்திற்கு விடாமல் இப்படி செய்து வந்தால், தோல் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட தோல் சுத்தமாகி, அழகு பெற்றதாக மாறிவிடும்.

மலக்கட்டு நீங்க :

பலர் டாய்லெட்டில் (கழிப்பறையில்) மலம் கழிக்க மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். இவர்கள் குப்பைமேனி இலையை குடிநீரில் போட்டு ஆறியபின் அந்த நீரில் ஒரு டம்ளர் எடுத்து சிறிதளவு உப்பு கலந்து தொடர்ந்து ஒரு வாரத்திற்கு பருகிவந்தால் மலம் இளகி கழியும். சிரமப்பட வேண்டாம். இரவு சாப்பிட்ட பின் இந்த நீரைப் பருகவும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

குடற்புழுக்களை அழிக்கும் கட்டிகள், வீக்கங்கள் சரியாகும்

- தீப்பட்ட புண்ணுக்கு - இவ்விலைச்சாறு நல்ல மருந்து
- வயிற்றுவலியைப் போக்கும்
- இரைப்பு நோய் தீரும்.

7. முருங்கைக் கீரை

இம்மரத்தின் வேர், பட்டை, காய்கள், பூக்கள் கீரையாவும் மனித உடலுக்கு தேவையானவைகளாகத் திகழ்கின்றன. அருமையான, சுவையை கொண்டது இக்கீரை. வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் இக்கீரையை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் நல்ல வலுவையும் ஆயுட்காலம் வரை பெறலாம்.

உடல்பலம் பெற :

தினமும் முருங்கைக்கீரையை வாங்கி, அதனை சுத்தம் செய்து, இதனுடன் வேர்க்கடலையை பொடித்துப் போட்டு, நெய்யை தேவையான அளவு ஊற்றி, சமைத்து சாப்பிட்டு வாருங்கள் போதும். ஒரு மாதத்தில் உங்கள் உடலின் மாற்றத்தைக் காணலாம். இச்சமையலின் போது நாட்டுக் கோழி முட்டையையும் சேர்க்கலாம்.

உடல் அசதி தீரவேண்டுமா?

கீரையை உருவி விட்டபின் நாம் தேவையற்றது என உதறும் இளம் காம்புகளை நறுக்கி, மிளகுரசம் வைத்து தினமும் மதியம் ஒரு அவுன்ஸ் (அரை டம்ளர்) பருகி வந்தாலும் சரி, சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டுவந்தாலும் சரி, நாளடைவில் கைகால், உடல் அசதி யாவும் நீங்கி, தேகத்தில் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

தாது கெட்டியாக :

முருங்கைக்கீரையோடு வேக வைத்த வேர்க் கடலையையும் கலந்து சமைத்து சாப்பிட்டு வர, விலை உயர்ந்த பருப்புகளின் உள்ள சத்துக்களை விட பலமடங்கு சத்துக்களைப் பெறலாம்.

முருங்கைகாய்க்கு நமது உடலை என்றும் இளமையாக வைத்திருக்கும் சக்தி உண்டு. அதனால் அடிக்கடி காயையும் சாப்பிட்டு வாருங்கள்.

மலத்திலுள்ள பூச்சிகள் வெளியேற :

முருங்கைக்கீரைச் சாறு பூச்சிகளை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது. சிறுவர்களுக்கு அடிக்கடி மலக்குடலில் பூச்சிகள் உண்டாகும்.

முருங்கைக்கீரையை நன்கு நசித்து சாற்றெடுத்து அதனோடு தேன் கலந்து இரவில் படுப்பதற்கு முன் இரு டீஸ்பூன் கொடுத்து வந்தால் மலப்பூச்சிகள் சில நாட்களில் வெளியேறிவிடும்.

இதயம் வலிமை பெற :

முருங்கைப்பூக்களை சேகரித்து, சுத்தப்படுத்தி அதை

எண்ணெய் கலந்து பொரிக்காமல் வறுக்காமல் அவித்து சாப்பிட்டு வந்தால் இதயம் வலிமை பெறும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- பித்த மயக்கம் வராது. இருமல் குரல்கம்மல் நீங்கும்.
- இடுப்புவலி தீரும். ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.
- கண்ணோய்கள் நீங்கும். சொறி சிரங்கு நீங்கும்.
- காதுவலி நீங்கும். கொழுப்பைக் கரைக்கும்.
- இரத்தக் கொதிப்பை அடக்கும். காமாலையை கட்டுப்படுத்தும்.
- நீர்க்கட்டு உடையும். பற்கள் உறுதிப்படும்.

8. வல்லாரைக்கீரை :

ஞாபக சக்தியை கொடுக்க, இதற்கு இணையாக ஒரு கீரை உலக அளவிலேயே கிடையாது என்று கூறலாம். வல்லாரை ஏரி, குளம், குட்டை, வாய்க்கால், வேலி ஓரங்கள் என்று நீர்ப்பரப்பு பரவலான இடங்களில் தான் வளர்ந்து காணப்படும். வல்லாரையை சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் போது புளியை சேர்க்க வேண்டாம். புளி வல்லாரையின் சக்தியைக் கெடுத்துவிடும். உப்பையும் பாதியாய் போட்டுதான் சமைக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு :

வல்லாரையை நெய்யால் வதக்கி, சிறிதளவு இஞ்சி, இரண்டு பூண்டு கீற்றுகள், சேர்த்து துவையல் செய்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால், குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தேமல் வியாதிகள் நரம்புக் கோளாறுகள், வயிற்றுப்போக்கு முதலியவைகள் எல்லாம் குணமாகும்.

மஞ்சள் பற்கள் பளீரென வெண்மையாக :

பற்களில் பலருக்கு வண்ணம் படிந்து சிரித்தால் பார்ப்பவர் முகஞ்சுளிப்பார்கள். மஞ்சளைப் போக்க வல்லாரை உதவுகிறது.

வல்லாரைக் கீரையைப் பற்களின் மீது வைத்துத் தேய்ப்பதினால் மஞ்சள் போவதோடு, பற்கள் வெண்மையாக பளீரிடும்.

அளவோடு உண்ணுதல் :

வல்லாரையை அளவோடு குறைந்த அளவுதான் சாப்பிட வேண்டும். அளவு மீறினால் மயக்கம் வரும். தலைசுற்றல், ஏற்படும். உடம்பை பிழிவதைப் போல் வலி ஏற்படும். எனவே இக்கீரையை அடிக்கடி உண்ணாமல் பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவதே நல்லது.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- ஆயுளைப் பெருக்கும். குறிப்பாக இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்.
- மூளை பலப்படும். மாலைக்கண் நோயை நிவர்த்தியாகும்.
- கை, கால் வலிப்பு நோய்களை கட்டுப்படுத்தும்.
- வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும். காய்ச்சலைப் போக்கும்.
- முகத்திற்கு அழகைத் தரும். மாரடைப்பு வருவதை தடுக்கும்.
- யானைக்கால் நோயை ஆரம்பித்திலேயே வராமல் தடுக்கும்.
- பெண்களின் மாதாந்திரப் பிரச்சனைகளை தீர்க்கும்.

9. புளிச்சகீரை

உடலுக்கு நல்ல பலத்தை தரக்கூடிய இக்கீரையை அடிக்கடி பயன்படுத்தல[illegible]. இதில் சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் அதிக அளவில் அடங்கியுள்ளன. இதன் பூக்களையும் சேகரித்து சமைத்து உண்கிறார்கள்.

மலச்சிக்கல் போக :

மலச்சிக்கல் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். இக்கீரையை மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கலே ஏற்படாது.

தாதுவிருத்திக்கு :

எதுவாக இருப்பினும் புளிச்சகீரையை நெய்விட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் தாது விருத்தியாகும். இந்திரியத்தை கெட்டிப் படுத்தும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- சொறி சிரங்குகளை போக்குகிறது. குடற்புண்களை ஆற்றும்.
- உடலிலுள்ள புண்களை ஆற்றுகிறது.
- பசி மந்தத்தை போக்குகிறது. வயிற்று வலியை போக்கும்.
- இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- ஜீரணக் கோளாறுகளை சரிபடுத்தும்.
- இதய நோய் வராமல் பாதுகாக்கும்.
- சிறுநீரகக் கோளாறுகளை குணப்படுத்தும்

10. வெந்தயக்கீரை :

இக்கீரை பெரும் மருத்துவப் பயன்கள் கொண்டது. பல நோய்களைத் தீர்க்கும் இக்கீரையின் மாறுபட்ட சுவையால் கசப்புத் தன்மையால் அதிகம் பேர் இதை பயன்படுத்துவதில்லை.

மாதவிடாய் கோளாறா :

இக்கீரையை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் கோளாறுகளை அற்புதமாய் நீக்கிவிடும்.

இடுப்பு வலியா :

இக்கீரையோடு தேங்காய்ப்பால், நாட்டுக்கோழி, முட்டை (நீரிழிவு உள்ளவர்கள் மஞ்சள் கருவை நீக்கவும்) கசகசா, சீரகம், மிளகுத்தூள், பூண்டு இவைகளோடு நெய்யையும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி பறந்து போகும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- கபம், சளியை அகற்றுகிறது.
- மந்தமாய் இருப்பவர்களை சுறுசுறுப்பாக்குகிறது.
- உடலுக்கு வனப்பைக் கொடுக்கிறது.
- கண் பார்வையைத் தெளிவாக்குகிறது.
- நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்குகிறது.
- வயிற்றுக் கோளாறுகளை வயிற்று உப்புசம், வயிற்றிரைச்சல் வயிற்றுக் கடுப்பு போன்ற நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.
- மார்பு வலியிலிருந்து காக்கிறது. தலைசுற்றலை நிறுத்துகிறது உடல் சூட்டை தணிக்கிறது.

11. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை

கண்ணுக்கு ஒளியை தெளிவான பார்வையை' இதற்கு இணையாகத் தரக்கூடிய கீரை வேறொன்றும் இல்லை எனலாம்.

இது கண்ணை மட்டும் தெளிவாக்குவதில்லை. நமது உடம்பையும் பொன்னாக மாற்றும் சக்தி இதற்குண்டு.

மூலநோய் நீங்க :

இக்கீரையை பூண்டு சேர்த்து, பக்குவமாக வதக்கி, சீரகம் கலந்து காரத்தோடு ஒரு மண்டலம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோயை அறுவை சிகிச்சையின்றி குணமாக்கலாம்.

உடல் அழகு பெற :

இக்கீரையை நெய்விட்டு வதக்கி, மிளகும், உப்பும் சேர்த்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர உடல் அழகு பெறும்.

பொன்னாங்கண்ணியில் தயாரிக்கப்பட்ட தைலத்தை தலைக்குத் தடவி வாரம் இருமுறை குளித்து வந்தாலே போதும். கண் எரிச்சல், தலைச்சூடு, கண் மங்கல் போன்ற கோளாறுகள்

நீங்கும். அதாவது கண்சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- பூண்டுடன் இக்கீரையை சமைத்து சாப்பிட மூல நோய்கள் குணமாகும்.
- பச்சையாக சாப்பிட தொண்டைப்புண், உணவுக் குழாய்ப்புண் இவைகள் நீங்கும்
- வாய் துர்நாற்றம் போகும். ஈரல் நோய் போகும்
- வயிற்றெரிச்சல் குணமாகும். மேனியை பளபளக்கச்செய்யும்.
- இதயமும் மூளையும் பலம் பெறும்

12. கொத்தமல்லிக் கீரை :

இக்கீரையை துவையலாகவோ, வேறு எந்த வகையிலோ தினமும் சாப்பிட்டுவந்தால் உடலில் நல்ல பலம் ஏற்படும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி பல நோய்களை வேரோடு கிள்ளி எறிந்துவிடும்.

உடல்பலம் பெற :

கொத்தமல்லியை, நெய்விட்டு வதக்கி துவையலாக அரைத்து காலை, மதியம் இருவேளைகள் சாப்பிட்டு வந்தால் மெலிந்த உடல் பலம் பெற்றுத் திகழும்.

ஆயுள் முழுக்க கண்பார்வை தெரிய :

குழந்தைக்காலம் முதலே கொத்தமல்லிக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வந்தால் என்றும் கண்பார்வை மங்காது.

வயிற்றுப்புண் ஆற :

பூக்களை கஷாயமிட்டு வெறும் வயிற்றில் தினமும்

காலையில் பருகிவந்தால் வயிற்றுப்புண் நாளடைவில் குணமாகி விடும்.

வயிற்றுப்புண் ஆற :

கொத்தமல்லி விதையான தனியா, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு, பேராமுட்டி இவைகளை வகைக்கு 10 முதல் 20 கிராம் எடுத்துக் கொண்டு லேசாக இடித்து, செம்பளவு நீரில் போட்டு நன்றாக கொதிக்கவிட்டு ஆறியபின் தினமும் மூன்று வேளைகள் அருந்தி வந்தால் சுரம் குணமாகும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- பித்தத்தைப் போக்கும், வாயுவைக் கண்டிக்கும்.
- பல் சம்மந்தமான நோய்களை குணமாக்கும்
- கண்கோளாறுகளைப் போக்கும் (குறிப்பாக மாலைக்கண் நோயை குணமாக்கும்)
- இரத்தம் சுத்தமாகும். புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும்
- நரம்புத்தளர்ச்சியை போக்கும்
- மூக்கடைப்பு, மூக்கில் புண் என மூக்கு சம்மந்தமான நோய்களை நீக்கும்.
- மனநோய் அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.
- பித்த வாந்தியை கட்டுப்படுத்தும்.
- மூச்சடைப்பு நலமாகும் இரத்தக் கொதிப்பை அடக்கும்

13. கருவேப்பிலை

நமது உணவிலிருந்து தூக்கி எறியப்படும் கருவேப்பிலையால், ஏகப்பட்ட சத்துக்களை நாம் இழக்கிறோம் என்பதை மறவாதீர்கள். இக்கறிவேப்பிலையால் வைட்டமின் ஏ, பி1, பி2, சி ... உயிர்ச்சத்துக்கள் நிரம்பியுள்ளன. இவற்றோடு சுண்ணாம்புச் சத்தும் இரும்புச் சத்துக்களும் கலந்துள்ளன.

அறிவு தெளிவடைய :

கறிவேப்பிலையை துவையலாக அரைத்து, அதனோடு எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து நன்கு குழப்பிக் கொள்ள வேண்டும். குழம்பு வடிவத்திலிருந்தும் இதை சாதத்தோடு மதியம், இரவு இரண்டு வேளைகளும் சாப்பிட்டு வந்தால், அறிவில் தெளிவு ஏற்படும். குழப்பமான மனநிலை மாறும்.

வயிற்றுப்போக்கை நிறுத்த :

கறிவேப்பிலை ஒருபங்கு, கால்பங்கு சீரகம் இரண்டையும் மைபோல அரைத்து வாயில் போட்டு, வெந்நீரை குடிக்கவேண்டும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தும்.
- குடலிலுள்ள கிருமிகளை அழிக்கும்.
- கண்பார்வை தெளிவடையும். பசியைத் தூண்டிவிடும்.
- தலைமுடி நரைக்காது. கை, கால் நடுக்கங்களை நீக்கும்.
- உடல் என்றும் இளமையுடன் இருக்கும்.
- போதையில் தள்ளாடி வருபவர்களுக்கு கறிவேப்பிலை சாறை குடிக்கக் கொடுங்கள். போதை தலையிலிருந்து கீழே இறங்கி விடும்.

14. தண்டுக்கீரை (அ) கீரைத்தண்டு

தண்டுக்கீரையில் இருவகைகள் உண்டு.

1. பச்சை நிற தண்டுக்கீரை
2. செந்நிற தண்டுக்கீரை

இரண்டுமே சமையலுக்கு ஏற்றவை. உடலுக்கும் ஏற்றவை. இக்கீரையின் சுபாவம் குளிர்ச்சி, சீதள தேகம் கொண்டவர்கள்.

அதிகமாய் பயன்படுத்தாமலிருப்பது தான் நல்லது. இதில் இரும்புச் சத்துக்களும், சுண்ணாம்புச் சத்துக்களும் உள்ளன.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

எண்ணெய் தேய்த்து தலைக்குக் குளித்த நாளில் கீரைத் தண்டை சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

- இரத்த பேதியை நிறுத்தும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்.
- சிறுநீர் சிக்கலுக்கு நல்ல மருந்து. பித்தம் அகலும்

கீரைத்தண்டை தனியே பொரியல், கடையல், வதக்கல் எம்முறையிலாவது செய்தாலும் தன் சத்துக்களை இழக்காமலிருக்கும்.

செங்கீரைத்தண்டு :

கீரைத்தண்டைப் போலவே இதையும் சமைத்து சாப்பிடலாம். இதுவும் பச்சைத் தண்டைப் போலவே குளிர்ச்சியானது தான்.

இக்கீரைத்தண்டு, பெண்களின் உடல் நலத்தை நன்கு பாதுகாக்கும் தன்மை கொண்டது.

பெண்களின் பெரும்பாடு என்னும் நோயைப் போக்கும் அருமருந்து இது. இரத்தம் சதா வெளியே போனால் உடல் மெலியும், உடல் வெளுக்கும், பலம் குறையும். மருந்து சாப்பிட்டாலும் சாப்பிடாவிட்டாலும் செங்கீரைத்தண்டை அடிக்கடி பாசிப் பருப்புப் போட்டு கலந்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பெரும்பாடு நோய் விரைவில் குணமாகும்.

15. புதினாகீரை

வாந்தியும் வயிற்றுப்போக்கும் :

சில சமயம் குழந்தைகள் எதையாவது ஏடாகூடாமாய் தின்று விட்டு,வாந்தியும் வயிற்றுப் போக்குமாய் அவதிப்படுவார்கள். பெற்றவர்களையும் அவதிப்பட வைப்பார்கள். புதினாவை வாங்கி சுத்தப்படுத்தி, கஷாயம் தயாரித்து (சிறிதளவு சீரகம் சேர்க்க) காலை, மாலை , இரவு என ஒருநாள் கொடுத்தால் போதும் வாந்தியும் வயிற்றுப் போக்கும் உடனடியாக நிற்கும்.

தொண்டைப்புண் ஆற :

புதினாவை அரைத்து கழுத்தில் வலியுள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட்டால் புண் ஆறும். கூடவே புதினாவை மென்று அதன் சாறை விழுங்கி வந்தால் விரைவில் ஆறும். மூச்சுத்திணறல் இருந்தால், அதுவும் குணமாகும்.

மாதவிலக்குப் பிரச்சனைகள் தீர :

மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் கொண்ட பெண்கள் தினம் இக்கீரையை அரைத்து துவையலாக சாப்பிட்டு வந்தால் கோளாறுகள் தீரும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- புதினாவில் தயாரிக்கப்படும் பற்பொடி பற்களை நன்கு பாதுகாக்கிறது. வாய்துர்நாற்றத்தைப் போக்குகிறது.
- ரசகற்பூரம் தயாரிக்க இதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

16. கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை

அற்புதமான மருத்துவ குணம் கொண்ட கீரை இது. மிகவும் சத்துள்ள கீரை இது. சங்க இலக்கியங்களில் ஒன்றாகிய மலைபடுகடாம் இக்கீரையை கையாந்தகரை என்று கூறுகிறது.

இக்கீரைக்கு பல பெயர்கள் உண்டு. கரிசலாங்கண்ணி, கையாந்த கீரை, கரிப்பான் பிருங்கராஜம், பொற்கொடி, பொற்பாவை, பொற்றிலைப் பாவை, கரிசாலை, கைகேசி, காரிசாலை.

இக்கீரை வளமான பூமியில் மட்டுமே நன்றாக விளையும். இதில் இரு வகைகள் உண்டு. ஒன்று மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி மற்றது வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி. மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணியைத்தான் சமைத்து சாப்பிடலாம். இதுதான் சமையலுக்கு ஏற்றது. நாட்டு வைத்தியத்தில் பெரும் பயனைத் தருவது இக்கீரை. மஞ்சள் காமாலையைப் போக்குவதில் பெரும் பங்காற்றுகிறது.

இதன் மருத்துவப் பயன்கள் :

மஞ்சள் காமாலை போக :

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை அரைத்து சாறெடுத்து, மோரில் கலந்து மூன்று வேளை கொடுத்தால் போதும். குழந்தைகளின் மஞ்சள் காமாலை போகும்.

பல் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்க :

பல் வியாதிகளால் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் காலை வேளையில் கரிசலாங்கண்ணி இலையை வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று அதைக் கொண்டே பல் துலக்கி வந்தால், பல் நோய்கள் குணமாகும். வாய் துர்நாற்றம் போகும்.

குடல் சுத்தமாக :

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை வாரத்திற்கு இருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால், குடலில் ஏற்படும் தேவையற்ற கசடுகளை வெளியேற்றும். குடலிலுள்ள கிருமிகள் சாகும். குடல் சுத்தமாகி மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

புத்தி தெளிவடைய :

எவ்வளவு படித்தாலும் மண்டையில் ஏறவில்லை என்று கஷ்டப்படுபவர்களும், மறதிகாரர்களும், வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் வீதம் இரண்டு மாதங்கள் நெய், பாசிப்பருப்புடன் கலந்து பொரியல் செய்து இக்கீரையை சாப்பிட்டு வந்தால் புத்தி தெளிவடையும். மறதி போகும்.

காதுவலி தீர :

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாற்றில் சில துளிகளை காதில்விட காதுவலி தீரும். நல்ல தூக்கம் வரும்.

மது அருந்துபவர்களுக்கு :

மது உடலுக்கு உயிருக்குக் கேடு என்று தெரிந்தும் பலர் தினமும் தங்களின் அரிய உடலை நாசமாக்கிக் கொள்கிறார்கள். மதுவை தினமும் அருந்துவதால் ஈரல் கெட்டு உயிர்போகும். குடியில் கெட்டுப்போகும் ஈரலை சரிசெய்கிறது கரிசலாங்கண்ணி, எனவே குடியை நிறுத்தியவர்கள் தினமும் காலையில் இக்கீரையைச் சமைத்து சாப்பிட்டுவந்தாலோ சாறு பிழிந்து பருகி வந்தாலோ சாறுபிழிந்து பருகி வந்தாலோ, கெட்டுப் போன ஈரல் நல்ல நிலைமைக்கு மாறும்.

பற்களில் மஞ்சள் நிறமா :

சிலருக்கு பற்கள் மஞ்சள் நிறமாக, பார்க்க அழகற்று இருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள், கரிசலாங்கண்ணியின் வேரைக் கொண்டு பல் துலக்கவும் பல் துலக்கிய பின் கீரையை ஒரு பிடி எடுத்து மென்று தின்று ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தி வரவும் நாளடைவில் பற்களில் படிந்திருக்கும் மஞ்சள் கறை மறைந்தே போய்விடும்.

கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையை சாப்பிடுவதால் தீரும் நோய்கள்

காய்ச்சல், யானைக்கால், விஷக்கடி, காதுவலி, ஜலதோஷம், கண்பார்வை மங்கல், மார்புவலி, மஞ்சள் காமாலை, தொழுநோய், மயக்கம், பித்த சுரம், பித்த எரிச்சல், மலச்சிக்கல், சளி, இரத்த சோகை, தலைப்பொடுகு, இளநரை, பசியின்மை, வீக்கம், கட்டி அதிக இரத்தப்போக்கு. மூலம், அதிக வயிற்றுப்போக்கு, வாய் துர்நாற்றம், புண்கள், வாதம், கல்லீரல்,

வீக்கம், பல்வலி, மாலைக்கண், புத்திக் குறைவு போன்றவை நீங்கும்.

17. காசினிக்கீரை :

இது நல்ல ருசியுள்ள கீரை. உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும் கீரை. இக்கீரை தேக உஷ்ணத்தை சமன்படுத்தக் கூடிய சக்தியைக் கொண்டது. மூலிகை வைத்தியத்தில் பல நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இக்கீரையைப் பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

ஆறாத புண் ஆற :

சிலருக்கு புண் ஏற்பட்டு விட்டால், அவ்வளவு சீக்கிரம் ஆறவே ஆறாது. இவர்கள், இக்கீரையை மைபோல அரைத்து புண்ணின் மேல் கனமாக வைத்து கட்டிவந்தால் ஒரு வாரத்தில் நன்றாகிவிடும்.

உடலில் சூட்டைத் தணிக்க :

காணாம் வாழைக்கீரையோடு, தூதுவளைக் கீரையையும் சேர்த்து, கூடவே பாசிப்பருப்பையும் கலந்து கடைந்து அவ்வப்போது வாரத்திற்கு இருமுறையோ அல்லது தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் "உடல்காங்கை" என்னும் உடற்சூடு தணிந்துவிடும்.

இக்கீரையை உண்பதால் தீரும் நோய்கள் :

- இதன் வேர் காய்ச்சலை குணமாக்கும் சக்தி கொண்டது.
- இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்
- மூலச்சூட்டை தணிவிக்கும்.
- உயிர்ச்சத்துக்கள் கொண்டது. எனவே உடலுக்கு நல்லதைச்
- வாரத்திற்கு ஒரு முறையோ, இரு முறையோ, பாசிப்பருப்புடன் கலந்து சாப்பிட்டு வருவது உடல் நலத்திற்கு பயன் தரும். காய்ச்சலைப் போக்கும்.
- மேலும் இக்கீரை, பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு பெரும்பாடு நோய்களை குணமாக்கும்.
- பயனுள்ள கீரை அடிக்கடி பயன்படுத்த வேண்டிய கீரை

துளசியின் மகத்துவம்

துளசியின் தீர்த்தம் கங்கை நீருக்கு நிகரானது. துளசி மணியைக் கழுத்தில் அணிவதால் பல்வேறு பயன்கள் உண்டு. அதனால் விஷப்பூச்சிகள் கடிப்பதில்லை. கடித்தாலும் விஷம் ஏறாது. துளசி மணியை அணிந்தபடியே குளிப்பதால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் உடலில் ஈர்க்கப்பட்டு அனேக வியாதிகளைக் கண்டிக்கிறது.

துளசி வேரை கையில் அணிவதால் இடிவிழும் பயம் இல்லை. வீடுகட்டும் போது வீட்டின் பாயிற்படியில் மஞ்சளில் நனைத்த துணியில் துளசியைக் கட்டிவைத்தால் இடிவிழாது. இடிதாங்கியை விட அதிக சக்கதியுள்ளது இது. துளசிச் செடி பூவிட்டு வளருகையில் கவனமாக இருந்து பூவும் விதையும் முற்றிப் போவதற்கு முன் கொத்துக் கொத்தாக உள்ள பூவைக் கொய்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீண்ட நாட்களுக்கு துளசிச் செடி பட்டுப் போகாமல் பலன் தரும்.

பண்டைய காலத்தில் யுத்தத்திற்குச் செல்லும் போர் வீரர்கள் வெற்றி கிடைப்பதற்காகத் துளசி மாலையை அணிந்து சென்றனர். வீர சாகசம் புரியும் வீரர்களுக்கு துளசி மாலையைப் பரிசாக அளிக்கும் பழக்கம் பண்டைய காலத்திலிருந்து இருக்கிறது.

இறந்தோர் உடலை துளசியின் மீது படுக்க வைத்து துளசியில் மூடி வைத்தால் ஒருவார காலம் வரை கெடாமலும் துர்நாற்றம் வீசாமலும் உடலைப் பாதுகாக்கும். துளசி மனித குலத்திற்குக் கிடைத்த ஓர் அற்புதமான மூலிகை எனலாம்.

துளசியின் வேறு பெயர்கள்

துளசிக்கு வடமொழியில் பலபெயர்கள் உள்ளன. அப்பெயர்கள் அதன் தன்மைகளை விளக்குவனவாக உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றைக் காண்போம்.

துளசியில் நல்ல சாறு உள்ளது. ஆகையால் "சரஸா" எனவும். பல இலைகளைக் கொண்டதால் "பகுமத்திரி" எனவும். பலமலர்க் கொத்துக்களைக் கொண்டதால் "பகுமஞ்சரி" எனவும். எளிதில் கிடைப்பதால் "சுலபா" எனவும். விஷ்ணுவுக்கு மிகவும் பிரியமானதால் "விஷ்ணு வல்லபா" எனவும். கிராமப் பகுதிகளில் கிடைப்பதால், "கிராம்யா" எனவும். புனிதத் தன்மையை உடையதால் "பாவனி" எனவும், வேறு பெயர்களைக் கொண்டுள்ளது. தமிழில் துளசிக்கு திருத்துழாய், குல்லை, குளவு, கிருஷ்ண துளசி, இராம துளசி, வனம், விருந்து பேரன்ற பெயர்களும் உண்டு.

1. துளசியின் சிறப்பான மருத்துவப் பயன்கள்

மூளை சோர்வு, மூளை பலம் :

மண்டை ஓட்டினுள் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டிருக்கும் உறுப்பு மனித மூளையாகும். இம்மூளை சோர்வடையும் போது அதற்கு புத்துணர்ச்சி தரும் மூலிகைகளில் துளசிக்குத்தான் முதலிடம். 10 துளசி இலைகளை எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ஏலக்காய் 2, தேன் 2 டீஸ்பூன், சிறிது பசும்பால்

கலந்து பருகினால் களைப்படைந்த மூளை சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்படையும். சிறிது துளசி இலைகளை ஒரு டம்ளர் நீரில் போட்டு ஊற வைத்து அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்தால் நமது மூளை பலம் பெறும்.

காக்கை வலிப்புக்கு :

மூளைக்குச் சரியாக இரத்த ஓட்டம் கிடைக்காததால் மூளையின் அணுக்கள் (செல்ஸ்) செயலிழக்கும். அப்போது கால் கைகள் வெட்டி வெட்டி இழுக்கும். அதற்கு கிராமப்புறத்தில் சாவிக்கொத்தையோ அல்லது இரும்பையோ கொடுத்தால் நோயாளிக்கு வலிப்பு நின்று விடும் என நம்புகின்றனர். இதற்கு விஞ்ஞானப் பூர்வமாக ஆதாரம் இல்லை. இத்தகைய வலிப்புக்குத் துளசி ஒரு அற்புதமான நிவாரணியாகச் செயல்படுகிறது.

துளசி இலையைத் தட்டிச்சாறு எடுத்து 30 மில்லி சாற்றில் அரை தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டுக் கலந்து காலையில் மட்டும் தொடர்ந்து 40 நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் வலிப்பு குணமாகி விடும் என்றும், மருந்து சாப்பிடும் காலத்தில் வலிப்பு வந்தால் பூண்டைத் தட்டிச்சாறு எடுத்து காதில் இரண்டு சொட்டு விட்டால் உடனே வலிப்பு நிற்கும் என்பதும் சித்த மருத்துவர்களின் அனுபவ சிகிச்சைமுறை என்று பழம் ஓலைச் சுவடியில் சொல்லப்படுள்ளது.

தலைபேனுக்கு :

சிறு குழந்தைகளும், பள்ளிப் பிள்ளைகளும் பேன் தொல்லையால் அவதிப்படுவார்கள். அதற்கு தலையணையின் மீது கருந்துளசியைப் பரப்பி அதன் மீது லேசான துணியை விரித்து தலைவைத்து படுக்கும்படி செய்தால் துளிசயின் வாடை பிடிக்காமல் பேன்கள் அனைத்தும் இறங்கி ஓடிவிடும்.

காதுவலி குணமாக :

மணத்தக்காளி இலைகளையும் சேர்த்துத் தட்டி கசக்கி

வலிக்கும் காதில் இரண்டொரு சொட்டுகள் விட காதுவலி குணமாகும்.

தொண்டைத் தொல்லைக்கு :

தண்ணீரில் பரவும் வைரஸ்களால் தொண்டை பாதிப்படைந்து. தொண்டை அழற்சி ஏற்பட்டு புண்ணும் அதைத் தொடர்ந்து வலியும் உண்டாகும். அதற்கு துளசியை குடிநீரிலிட்டு தொண்டையில் படும்படி வாய் கொப்பளித்தாலும் அல்லது அக்குடிநீரைக் குடித்தாலும் தொண்டைத் தொல்லைகள் நிவர்த்தியாகும். "டான்சில்" என்று சொல்லப்படும் தொண்டை கழலையும் கரையும்.

நுரையீரல் :

சுவாச மண்டலத்தின் முக்கியமான உறுப்பு நுரையீரல் இது பாதிக்கப்படும் போது சளி, இருமல், காய்ச்சல், ஆஸ்துமா தும்மல், நுரையீரல் அழற்சி போன்ற நோய்கள் உண்டாகின்றன.

துளசி நெருப்பு அம்சம் பொருந்தியது ஆகும். எனவே, இது இருமல், இளைப்பு, தீராத காசநோய் போன்றவைகளை தீர்க்கவல்லது. அதோடு காய்ச்சலும் குணமாகும் என்பதை கீழ்க்கண்ட வரிகள் மெய்ப்பிக்கிறது.

புகைபிடிப்பதால் வரும் கேட்டிற்கு :

துளசி இலை, தூதுவளை, கண்டங்கத்திரி இம்மூன்று இலைகளையும் ஒவ்வொரு கைப்பிடியளவு எடுத்து லேசாக இடித்து 1 லிட்டர் நீரில் போட்டு, அத்துடன் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி மூன்றிலும் 10 கிராம் எடுத்து இடித்து கலந்து காய்ச்ச வேண்டும். அக்குடிநீர் கால் லிட்டராக வற்றியதும் வடித்து சிறிது தேன் கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை 18 நாள் சாப்பிட குணமாகும்.

நெஞ்சுவலி குணமாக :

அரைக்கைப் பிடியளவு துளசி இலையைக் கொண்டு வந்து மண்சட்டியில் போட்டு அதனுடன் அரை கைப்பிடி கற்கண்டை பொடித்துப் போட்டு 2 ஸ்பூன் தேன்விட்டு அடுப்பில் வைத்து அதனுடன் 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு 200 மில்லியாக வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டி வேளைக்கு 4 தேக்கரண்டி வீதம் 4 வேளை பருகி வர எத்தகைய கொடுமையான நெஞ்சு வலியும் குணமாகும்.

வாந்தி நிற்க :

1 டம்ளர் வெந்நீரில் 1 தேக்கரண்டி துளசிச்சாறு கலந்து தேவையான அளவு கற்கண்டு சேர்த்து கொண்டு அடிக்கடி சிறிதளவு சுவைத்து உமிழ் நீர் கலக்கும் படி செய்து சாப்பிட்டு வர வாந்தி, குமட்டல் போன்றவை குணமாகும்.

வயிற்று இரைச்சலுக்கு :

பல்வேறு வயிற்றுத் தொல்லையால் வயிற்றில் இரைச்சல் ஏற்படுவதுண்டு. அத்தகைய நேரத்தில் 1 டம்ளர் வெந்நீரில் 1 ஸ்பூன் அளவு துளசி விதைகளைப் போட்டு ஊற வைத்து அந்நீரைக் குடித்து விதைகளையும் மென்று சாப்பிட வயிற்றிரைச்சல் குணமாகும்.

பாம்பு கடிக்கு :

பாம்பு கடித்தவுடன் கருந்துளசி இலைகளை இடித்து 100 மில்லி சாறெடுத்து உடன் குடிக்கக்கொடுக்க வேண்டும். பின்பு அதே கருந்துளசிச் சாற்றை உடல் முழுவதும் தடவிவிட விஷம் இறங்கும்.

இல்லற இன்பம் பெறுக :

துளசி வேரை உலர்த்தி பொடியாக்கி அதில் 2 சிட்டிகையளவு எடுத்து ஒரு வெற்றிலையில் வைத்து மென்று

சாப்பிட்டு வர வீரிய விருத்தி உண்டாக்கி இல்லற உறவில் இன்பம் உண்டாகும்.

மலடு நீங்க :

கொஞ்சி விளையாட மழலை இல்லையே என்று நீண்ட நாளாக ஏங்குபவர் பலர். அவர்கள் துளசிவிதை, கடுக்காய், ஜாதிக்காய், சுக்கு இவை நான்கையும் சம அளவாகப் பொடித்து தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு இரவில் சாப்பிட பிறகு படுக்கும் முன்பு ஒரு சிட்டிகை வீதம் வாயில் போட்டு ஆழாக்கு பசும்பால், கற்கண்டு சேர்த்து குடித்து வரவும். இவ்விதம் 40 நாள் குடித்து வந்தால் ஆண்கள் மலடு நீங்கும்.

இரவு ஒரு செம்பு பாத்திரத்தில் கைபிடியளவு துளசி இலைகளைப் போட்டு ஒரு டம்ளர் நீர் விட்டு அதில் ஒரு செம்புக் கரண்டியையும் போட்டு வைக்க வேண்டும். அதிகாலையில் பல் துலக்கி இதனை வடிகட்டி அருந்திவர 4448 வியாதிகளும் குணமாகும்.

2. துளசித் தயாரிப்புகள்

துளசியைக் கொண்டு பல்வேறு மருந்து தயாரிப்புகளைச் செய்யலாம். துளசியை மூலப்பொருளாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் இம்மருந்துகள் இல்லந்தோறும் இருக்க வேண்டிய இனிய மருந்துகளாகும்.

துளசிக்கஷாயம் :

ஒரு கைபடியளவு துளசியில் கால் லிட்டர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி, 50 மில்லியாக வற்றவைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சளி, இருமல் போன்றவற்றிக்கு இக்கஷாயத்துடன் திப்பிலி

சூரணம் ஓரிரு சிட்டிகை கலந்து சேர்த்து அருந்தலாம், பசியின்மைக்கு இக்கஷாயத்துடன் சிறிது ஓமம் சேர்த்து பருகலாம். வாந்தி, மலச்சிக்கல் போன்றவைகளுக்கும் துளசி கஷாயத்துடன் 2 வெற்றிலையை வாட்டி கசக்கிப் பிழிந்து சாறெடுத்து கலந்து கொடுக்கலாம்.

துளசி டீ :

துளசி இலைகளை உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு பரங்கிப்பட்டை சுக்கு, சித்தரத்தை, ஏலரிசி போன்றவைகளை சமயோசிதம் போல் தேவையான அளவு எடுத்து பொடியாக்கி துளசிப் பொடியுடன் நன்கு கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

1 டம்பளர் தண்ணீருக்கு 1 டீஸ்பூன் என்ற அளவு போட்டு செய்து பால், சர்க்கரை கலந்து அருந்தி வரலாம். இதனால் இரத்தம் சுத்தமாகும். கபநோய்கள் காததூரம் ஓடும். நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம். நுரையீரல் பலமடையும்.

3. துளசியின் வகைகள்

வெண்துளசி :

வெண்துளசி காரத்தையும் வாசனையையும் உடைய சிறுசெடி, இதனுடைய சாறு அஸ்திஜீரம், மாந்தம், இருமல், கபம் முதலான குழந்தை நோய்களைப் போக்கும். இதன் சாற்றைப் பருக இதயத்திற்கும், ஈரலுக்கும் பலத்தை உண்டாக்கும். பசியையும் உடல் பலத்தையும் தரும்.

கருந்துளசி :

கருந்துளசி வெண்துளசியை விட நிறத்தில் வேறுபட்டது. வெண்துளசியில் இலைகளும் தண்டுகளும் வெண்மை கலந்த

பச்சை நிறத்தில் காணப்படும். கருந்துளசியோ பசுமை கலந்த கருப்பு நிறத்துடன் காணப்படும். சில மண்வாகு உள்ள இடத்தில் நீலநிறமாகக் கூட காட்சித் தரும். ஆனால், இதற்கு சாதாரண வெண்துளசியை விட வீரியம் அதிகம். தேள் கொட்டினால் 10துளசி இலைகளை மென்று தின்று முற்றிய சிறு தேங்காய் சாப்பிட விஷம் இறங்கும். பெண்களுக்கு வயிற்றில் குழந்தை கருவிலே இறந்து விட்டால் 200 மில்லி கருந்துளசிச் சாற்றுடன் 20 மில்லி நல்லெண்ணெய் கலந்து கொடுக்க இறந்த பிண்டம் வெளியேறும். இதன் விதையை அரைத்து பாலில் கலந்து பெண்கள் அருந்தினால் வெள்ளை விழுவது நிற்கும்.

நாய்த்துளசி :

நாய்த்துளசியை கங்காதுளசி, கஞ்சாங்கோரை என அழைப்பர். வயல்வெளிகளில் தன் இச்சையாக வளர்ந்து காணப்படும். இது நல்ல வாசனை நெடி உடையது. ஆசன வாயில் புழுக்களால் உண்டாக்கப்படும் அரிப்புக்கு இதன் இலையை வதக்கிக்கட்ட புழுக்கள் அழியும். உடலில் ஏற்படும் சீலைப்பேனுக்கு நாய்த்துளசியையும் சேர்த்து அரைத்து பூசி குளிக்க பேன் ஒழியும். குழந்தைகளுக்கு பாலுடன் தன் இலைச்சாற்றை புகட்ட விக்கல், கழிச்சல், கபம் நீங்கும்.

வில்வத்தின் மருத்துவம்

வில்வம் தனது எல்லாப் பகுதிகளிலும் மருத்துவத் தன்மையைத் தேக்கி வைத்துள்ள ஓர் உயர்வான மூலிகையாகும். இதன் இலையை அரைத்து அதன் விழுதை கண்ணில் கட்டி

தயாரித்துக் குடிக்க நச்சுக்கடியால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளைப் போக்கும். இலைக் கஷாயம், தீராத வயிற்றுப்போக்கு இரத்தக் கடுப்பு முதலியவற்றிக்குக் கொடுப்பார்கள்.

வில்வ இலை ஊறல் குடிநீர் ;

வில்வத்தை நீரில் ஊற வைத்து உபயோகிப்பதை விட, ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில் ஓர் இரவு ஊற வைத்து காலையில் பயன்படுத்தலாம். இதைத்தான் வில்வ இலை ஊறல் என அழைப்பர்.

வில்வ இலை ஊறல் குடிநீரைக் குடிப்பவர்களுக்கு மனம் தெளிவு பெறும். புத்தி கூர்மையாகும். மூளை பலப்படும். ஞாபகசத்தி மிகும். சித்த ஸ்வாதீனம் அற்றவர்கள் இக்குடிநிரை குடித்தால் பலன் பெறலாம்.

மூளை, இதயம் பலம் பெற :

வில்வ இலைச்சாற்றை 35 மில்லி அளவு தினமும் காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் உடல் வரட்சி நீங்கி உடல் பளபளப்பாக மாறும். மேலும் மூளையும் இதயமும் பலம் பெறும்.

மாலைக்கண் நோய்க்கு :

கண் பிரச்சனைகளுக்கு இதன் தளிர் நல்ல மருந்து என அறிந்தோம். அதே போல் இதன் இலைச்சாற்றை கண்களுக்கு விட இரவில் கண் தெரியாமல் போகும் மாலைக்கண் நோய் மெல்ல மெல்ல மறையும்.

ஆஸ்துமா உபத்திரவத்திற்கு :

ஆஸ்துமா தொல்லையால் அவதிப்படுவோர் உடனடியாக நான்கு வில்வ இலை, நான்கு துளசி இலை, நான்கு மிளகு சேர்த்து மென்று சாற்றை தொண்டையில் படும்படி விழுங்கினால்

ஆஸ்தமாவின் உபத்திரவம் குறை...

நினைவாற்றலுக்கும், நீரிழிவிற்கும் :

வில்வ இலைச் சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு காலை 5கிராம் அளவு மாலை 5 கிராம் அளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர நினைவாற்றல் ஏற்படும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையைக் குறைத்து நீரிழிவு நோய்க்கு நிவாரணமளிக்கும்.

கல்லீரலில் பிரச்சனைகளுக்கு :

ஒரு ஸ்பூன் இலைச் சாற்றுடன், ஒருர ஸ்பூன் மஞ்சள் கரிசாலங்கண்ணி இலைச்சாறு கலந்து, காலை - மதியம் - மாலை மூன்று வேளையும் குடித்து வர கல்லீரல் பிரச்சனை நீங்கும்.

மஞ்சள் காமாலை :

வில்வ இலை மஞ்சள் காமாலைக்கு ஒரு அற்புதமான மருந்தாகும். இந்நோய் நீங்க வில்வ இலையை மை போல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, சிறிது மிளகுத்தூள் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு, மோரோ, பாலோ குடித்து வர வேண்டும். அப்படி ஒன்பது நாள் செய்து வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

பெண் மலட்டு ரோகத்திற்கு :

சில பெண்களுக்கு கருப்பையில் அமிலச் சுரப்பு அபரிதமாக இருக்கும். இதனால் அவ்வமிலம் ஆண்களின் விந்தணுக்களை அழித்து கருத்தரிக்காமல் செய்து விடும். அப்படிச் சிலருக்கு கருத்தரித்திருந்தாலும் விரைவில் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டு விடும். அத்தகைய பிரச்சனைக்கு வில்வம் உயர்ந்த மருந்து. வில்வ இலை சமூலம் (அனைத்துப் பாகங்களும்) சீரகம், வெந்தயம், ஏலம் இலவங்கம், அதிமதுரம் இவைகளில்

ஒவ்வொன்றிலும் 100 கிராம் வீதம் எடுத்துக்கொண்டு உலர்த்தி பொடியாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு, மாதவிடாய் ஆன நாட்களிலிருந்து 6 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து காலை-மாலை 1-2 டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர, கருப்பை அமிலச் சுரப்பு கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்து குழந்தை உண்டாகி மலட்டு ரோகம் மறையும்.

மூல நோய்க்கு :

ஒரு வில்வப்பழத்தை உடைத்து சதையை எடுத்து பாலில் ஊறவைத்து சிறிது மிளகுத்தூள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் மூலநோய் குணமாகும். நிறைய மோர் குடிப்பது நல்லது. (சதையைப் பாலில் ஊற வைத்ததும் வடிகட்டி அதன் நாரை நீக்கிட வேண்டியது முக்கியம்)

மார்பு வலிக்கு :

வில்வமரப்பட்டையை 15 கிராம் அளவு எடுத்து இடித்து கால் லிட்டர் நீர்விட்டு 100 மில்லி அளவு வற்றக்காய்ச்சி வடிகட்டி, காலை 50 மில்லி மாலை 50 மில்லி குடித்து வர பித்த வாய்வு சமனப்படும். பித்த வாய்வால் உண்டான மார்பு வலி உடனே நிற்கும்.

காதுப் பிரச்சனைக்கு :

நேராக உள்ள வில்வவேர் ஒன்றை எடுத்து அதை வேப்பெண்ணெயில் நனைத்து தீயில் கொளுத்த வில்வ வேரில் உள்ள மருத்துச் சாரங்கள் வேப்பெண்ணெயுடன் கலந்து சொட்டு சொட்டாக சொட்டும். அதைச் சேகரித்து காதில் இரண்டொரு சொட்டு விட்டுவர, கிருமித் தொற்றல் ஏற்பட்ட காதுவலி, சீழ்வடிதல், செவிடு, காதில் புண் ஆகியவை குணமாகும். இது ஒரு அற்புதமான காது சிகிச்சையாகும்.

விந்து கெட்டிப்பட :

வில்வவேரை எடுத்து கோலிக் குண்டளவு அரைத்து 100 மில்லி நீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து, அதனுடன் காய்ச்சிய பாலைக் கலந்து தினமும் காலை வேளையில் குடித்து வர, விந்து மணி போல் கெட்டிப்படும். அதோடு வாத குன்மம் இதனால் நீங்கும். உடல் கடுகடுப்பு, கபம் மிகுதலால் உண்டாகும் தாகம், விக்கல் போன்றவையும் சமனப்படும்.

வில்வவேர் கஷாயத்தின் மகிமை :

வில்வ பட்டை, மற்றும் வேரை முறைப்படி கஷயாமிட்டு அதாவது குடிநீரிட்டுக் குடிக்க இதயம் அதிமாகத் துடிப்பதைக் குணப்படுத்தும். வயிற்றுவலியைப் போக்கும். வேர்க் கஷாயத்துடன் சர்க்கரை, வறுத்த அரிசி ஆகியவற்றைக் கலந்து தர வயிற்றுப் போக்கு உடனே நிற்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டு வைத்தியம்

வெள்ளைப் பூண்டு ஆண்டு முழுவதும் வளரும் செடி, வெள்ளைப் பூண்டு ஆண்டு முழுவதும் வளரும் செடி, வெள்ளைப் குறுகிய அகலம் உள்ள, தட்டையான இலைகளும், வெள்ளைப் குறுகிய அகலம் உள்ள, தட்டையான இலைகளும், வெள்ளை நிற பூக்களும், குமிழ் மொட்டுக்களும் கொண்டது. வெள்ளை நிற பூக்களும், குமிழ் மொட்டுக்களும் கொண்டது. வெங்காயத்தை காகிதம் போன்ற உறையால் மூடப்பட்டிருக்கும். வெங்காயத்தை விட வெள்ளைப் பூண்டின் மணம் அழுத்தமாக இருக்கும்.

வெளி நாடுகளில் பூண்டு கிருமி நாசினியாகவும், உடல் சருமத்தில் ஏற்படும் அழுகிய நிலையையும் குணமாக்கும் மருந்தாகவும் பெருமளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

சித்த, ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்துவ முறைகளில் பூண்டு பலவிதமான ஜீரணக் கோளாறுகளை அகற்றும் முக்கியமான மருத்துவ மூலப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

பயன்களும் மருத்துவ குணங்களும் :

பூண்டில் அமைந்திருக்கும் கால்சியம் உடலின் எலும்புகளை வலிமைப்படுத்த உதவும். குறிப்பாக பற்களின் உறுதிக்கு இது பேருதவி புரியும் சமையலில் சேர்க்கும் போது மிளகாய், புளி போன்ற பண்டங்களை மிகக் குறைந்த அளவே பயன்படுத்த வேண்டும். மிளகாய், புளி போன்றவை பூண்டின் மருத்துவ ஆற்றலை வெகுவாகக் குறைத்து விடும்.

பூண்டை சமைத்து உண்டாலோ நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்றாலும், பச்சையாக உண்டால் பூண்டினால் ஏற்படும் பலன் மிகச் சிறப்பாக அமையும். குழந்தைகளுக்கு மாந்தம் - கபக் கோளாறுகள் இருந்தால். வசம்பு, பூண்டு திப்பிலி ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, வெந்நீரில் கலந்து கட்டினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். "ஈஸ்னோ பிலியா" நோயாளிகளுக்கு பூண்டு ஒரு சிறந்த மருந்தாகச் சொல்லப்படுகிறது.

உடலுக்குத் தேவையான முக்கிய சக்தியாக கருதப்படும் கார்போஹைடிரேட் என்னும் சத்துப் பொருள் பூண்டில் அமைந்துள்ளது. புரதச் சத்து பூண்டில் நிறைய உள்ளது. உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் சத்துகளில் குறிப்பிடத் தக்கது வைட்டமின் 'சி' சத்தாகும்.

பசும் பாலில் பூண்டை வேகவைத்து, பூண்டைச் சாப்பிட்டு விட்டு, பாலைக் குடித்தால் சாயுக் கோளாறுகள் உடனே அகலும் மூச்சுத் திணறல் இருந்தால் உடனே நல்ல குணம் தெரியும்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கும் ஆற்றல் பூண்டுக்கு உண்டு. அன்றாடம் உணவோடு சேர்த்தால் எந்த ஒரு பிணிகள் எளிதாக பற்றாது. ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு பூண்டை விட நல்ல மருந்தே கிடையாது. மூல நோய் தொந்தரவுகளை

விலக்கவும் இது துணை புரிகிறது.

வைட்டமின் சத்து போதிய அளவுக்கு இல்லா விட்டால், உடலில் தோன்றும் புண்கள் எளிதில் பல்வேறு விதான நோய்கள் உண்டாகும். சருமத்தில் சொறி, சிரங்கு. பாதிப்புகள் வரும்.

கை, கால்களில் சுளுக்கு ஏற்பட்டால் பூண்டுச் சாற்றைத் தடவி நன்றாக நீவி விட்டால் சுளுக்கு துரிதமாகச் சரியாகும். பூண்டு சாற்றிலிருந்து தைலம், தயார் செய்து காது வலி, நெஞ்சு வலி ஆகியவற்றுக்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஒற்றைத் தலைவலிக்கு பூண்டு சாற்றுடன் தைலச் சாற்றைக் கலந்து நெற்றியில் தடவி வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி உடனே குணமாகும்.

உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி வாயுவை முற்றிலுமாக அகற்றுகிறது. இது நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் ஆற்றல் உடையது. பூண்டை அன்றாடம் ஏதோ ஒரு வகையில் பக்குவம் செய்து உணவோடு உட்கொண்டால் இதயத் துடிப்பை இயல்பாகச் செய்யும். இரத்த அழுத்தத்தை சமப்படுத்தவும். நுரையீரல் தொடர்பான பிணிகளைக் குணமாக்கவும் பூண்டு உதவுகிறது.

பூண்டை நம் உணவில் நாள் தோறும் சரியான அளவில் சேர்த்துக் கொண்டால் நமக்குத் தேவையான வைட்டமின் 'சி' சத்து கிடைக்கபெறும்.

மலட்டுத் தன்மை நீங்க :

வெள்ளைப் பூண்டு, திப்பிலி, மிளகு, வெள்ளை குன்றில் வேர், வெள்ளைச் சாரணைவேர், கண்டங்கத்திரி வேர் ஆகியவை வகைக்கு பத்து கிராம் எடுத்து துளசி சாற்றில் அரைத்து நீரில் கலக்கி விட்டு விலக்கான மூன்று நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் கர்ப்பப்பையில் உள்ள குறைகள் நீங்கி கர்ப்பம் உண்டாகும்.

இப்படி மூன்று மாதம் தூரமான நாட்களில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

இரத்த அழுத்த நோய்க்கு :

ஏழு நாட்கள் மட்டும் காலை வெறும் வயிற்றில் மூன்று புதிய கம்மாறு வெற்றிலையுடன் மூன்று பூண்டின் பருப்பை, வைத்து நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்தி வர இரத்த அழுத்த நோய் குறையும்.

ஆனந்த வாயுவுக்கு :

வெள்ளைப் புண்டு 100 கிராம் எடுத்து, தோல் உரித்து சுத்தம் செய்த பின், பதினாறு வெள்ளைப் பூண்டை சேர்த்து அரைத்து விழுதாக ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை, மாலை என்று மூன்று நாட்கள் சாப்பிட ஆனந்தவாயு நீங்கும்.

குடல் வாதத்திற்கு :

வேளை வேர், கழற்சிப் பருப்பு வெள்ளைப் பூண்டு, முருங்கைப் பட்டை, சுக்கு ஆகியவை வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து எல்லாவற்றையும் இடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஒன்றரை லிட்டர் நீர் வைத்து அதில் மருந்து பொடிகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து நன்றாக நீர்கண்டி 200 மி.லி. ஆன பிறகு அதை கொடுக்கவும். பிறகு தழுதாழைச் சாறு 200 மி.லி. விளக்கெண்ணெய் 100 மி.லி. ஆகிய இரண்டையும் கலந்து கொடுக்க குடல்வாத நோய் நீங்கும்.

இடுப்பு வலிக்கு :

வெள்ளைப் பூண்டின் நல்ல வெல்லம் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து தினசரி சாப்பிட்டு வர இடுப்பு நோயானது தீரும். நோய் தீர்ந்த பின்பு பேதிக்குச் சாப்பிட சுகம் ஏற்படும்.

முதுகந்தண்டு வாதத்திற்கு :

வெள்ளைப்பூண்டு, கருந்துளசி இவைகளை நீர்விட்டு

உற்பத்தியிலோ எந்த வித மாறுதலும் ஏற்படுவதில்லை. எதிர் விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தவில்லை எனத் தெரிகிறது.

6. வேப்பிலை

கூர்மையான, முனைகளையும் இரம்பம் போன்ற ஓரங்களின் அமைப்பையும், கொத்துக் கொத்தாக பசுமையான இலைகளையும் கொண்டது வேப்பிலை. வேப்பிலை ஒரு காயகல்ப மூலிகை, வேப்பிலையை உண்பதன் மூலமாக நமது அறிவு தெளிவாகும். உடல் வலிமை பெறும். ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும். இதை மெய்ப்பிக்கும் வகையில்

புத்தியினைத் தீட்டுவிக்கும்

புண் பிணியை போட்டுவிக்கும்

இந்திரியத்தை நன்றாக இசைவிக்கும் சந்ததமும்

வீதுண்டாங் கற்பமிகவுண்டா மெய் ஈன்று

மாநினிரை மில்லாமல்

என்ற தேரைஹர், வெண்பா அமைந்துள்ளது. உடல் பிணிகள் அனைத்துக்கும் பயன்படுவதால் வேப்பிலையை சர்வரோக நிவாரணி என்றே கூறலாம். அதன் மருத்துவப் பயனை இனிக் காணலாம்.

மூன்று வேப்பிலை, ஒன்பது மிளகு, 2கிராம் கற்பூரம் இவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து தலைவலிக்கு நெற்றியில் பற்றுப் போட தலைவலி உடனே நிற்கும்.

மாலைக்கண் நோய்க்கு இதன் இலைச்சாற்றை கண்களுக்குப் பூசி வந்தால் குணமாகும். இதன் இலையைச் சட்னி ... வெள்ளைத்துணியில் வைத்துப் பிழிய

சாறு வெளிவரும். இதைச் சேகரித்து கண் இமைகளில் மை போல் தீட்டி வந்தால் குணமாகும். இச்சிகிச்சைமுறை சற்று வித்தியாசமானது. வேப்பிலைச் சாற்றை வலது கண்பாதிக்கப் பட்டிருந்தால் இடது காதிலும், இடது கண் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் வலதுகாதிலும் சில சொட்டுகள் விட்டு வந்தால் பாதிப்பு குணமாகும்.

வேப்பிலையின் ஈர்க்கை இடித்து சாறு பிழிந்து, சில துளி காதில் விட காதுவலி குணமாகும். வேப்பிலைச் சாற்றில் சமன்தேவன் கலந்து சில துளி காதில் விடக்காதில் உண்டாகும் கொப்புளம் உடைந்து சீழ் வெளிவரும்.

கைப்பிடிப்பளவு வேப்பிலையும், அத்தி இலையும் சமமாக எடுத்து 4 டம்ளர் நீர் ஊற்றி ஒரு டம்ளர் அளவு வற்றக் காய்ச்சி வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர வயிற்றுப்புண் பூரண குணம் கிடைக்கும்.

சில மகளிர் மாதவிலக்கின் போது தாங்க முடியாத வயிற்று வலியால் துன்புறுவர். அவர்கள் வேப்பிலையை நன்றாக அரைத்து, சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து, அதனுள் கடலை அளவு பெருங்காயம் வைத்து மாதவிலக்கான மூன்று நாட்களும் தொடர்ந்து உண்டு வர வலி சாந்தப்படும். இதை மூன்று மாதங்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் மட்டும் உண்டு வர நிரந்தர குணம் கிடைக்கும்.

வயிற்றோட்டம் பல்வேறு காரணங்களில் உண்டாகிறது. காரணம் எதுவாக இருந்தாலும் 50 கிராம் வேப்பிலையுடன் 15 கிராம் கிராம் வசம்பைத் தட்டிப்போட்டு 1-2 லிட்டர் நீர் சுற்றி கொதிக்க வைத்து, 100 மில்லியானதும் இறக்கி வடிகட்டி காலை - மாலை 50 மில்லி வீதம் பருகி வந்தால் இரண்டொரு நாளில்

வயிற்றோட்டம் குணமாகிவிடும்.

காதில் ஈ, எறும்பு, பூச்சி ஆகியவை புகுந்து கொண்டால் வேப்பிலைச் சாற்றில் சிறிது உப்பைக் கலந்து சூடாக்கி சில துளி காதில் விட அவை இறந்து விடும்.

காமாலைக்கு மிகச்சிறந்த நிவாரணி வேப்பிலை, வேப்பிலையை இழுத்துச்சாறு பிழந்து ஒரு அவுன்ஸ் வீதம், காலை - மாலை மூன்று வேளைகளையும் குடித்துவர குணமாகும். குறைந்தது ஒரு வாரம் இச்சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

நாட்பட்ட புண்கள் ஆறு வேப்பிலையையும் பெருங் காயத்தையும் சேர்த்து அரைத்துப் பூச குணமாகும். மேலும், வேப்பிலையுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து அரைத்து சாறுபிழந்து, ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் குஷ்டம் குணமாகும்.

குஷ்டத்திற்கே அருமருந்தாகும். வேப்பிலை எல்லாத் தோல் நோய்களுக்கும் நிகரற்ற மருந்தாகும். இதில் களிம்பு செய்து பயன்படுத்தலாம். வேப்பிலையயை நுண்ணிய பொடியாக்கி நெய் விட்டு அரைத்து களிம்புப் பதம் வந்ததும் உபயோகிக்கலாம். இதை கொப்புளங்கள், பரு, பால்வினை நோயால் வந்த குழிப்புண்களுக்குத் தடவினால் விரைவில் குணம் கிடைக்கும்.

ஒவ்வாமை (**Alaregy**க்கு) வேப்பிலையின் சிறது மிளகு சேர்த்து மைபோல் அரைத்து கோலிக்குண்டு அளவு மூன்று வேளையும் உண்டு வர ஒவ்வாமையால் உண்டாகும் உடல் தடிப்பு, அரிப்பு போன்றவை குணமாகும். ஒவ்வொரு வேப்பிலையுடன் ஒரு

மிளகு வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

மகப்பேறு மருத்துவத்தில் வேப்பிலையுடன் பங்கு மிகவும் முக்கியம். குழந்தை பிறப்புக்கு சில நாட்களுக்கு முன் கருவுற்றவர்களுக்கு, காலையில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வேப்பிலைச்சாறு குடிக்கக் கொடுத்து வர பிரசவம் எளிதாகும். மேலும் வயிற்றுத் தசைகள் பிரசவத்தின் போது எளிதாகச் சுருங்கி விரிய இது வழி செய்வதே காரணம். மேலும், வேப்பிலைக் கஷாயத்ததைக் கொண்டு பெண்களின் ஜனனேந்திரியத்தை தினமும் சுத்தம் செய்து வர கருப்பபை கோளாறுகளும் மற்றும் அது சம்பந்தமான உபாதைகளும் நிவர்த்தியகும்.

வேப்பிலையையும், கரந்தைச் செடியின் காயும் ஒன்றாகக் காய வைத்து பழைய கூரையின் வைக்கோலுடன் தூளாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு, கொசு தொல்லையின் போது அத்தூளை நெருப்பிலிட்டு புகைக்க கொசுக்கள் இருக்கமிடந் தெரியாமல் ஓடிவிடும்.

கொசுக்களினால் பரவும் முக்கியமான நோய் மலேரியாவாகும். இதனால் வரும் காய்ச்சல் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வந்து போகும். நீண்ட நாள் தொடரும் நோய் இது. இந்நோய்க்கு வேப்பிலையை இடித்துச் சாறெடுத்து அல்லது கஷாயம் வைத்து 15 முதல் 30 மில்லிவரை புகட்ட ஈரலில் சென்று வேலை செய்து நோயைக் குணமாக்கும்.

இதுமட்டுமல்ல அனேக நோய்களுக்கு வேப்பிலை நிகரற்ற நிவாரணியாக வேலை செய்யும். இதன் இலையைத் தினம் இரண்டு மூன்று உண்டு வர உடல் பிணிகள் நீங்கும். இலையை அரைத்து மேலுக்கு பூசிக் குளிக்க விஷம் கிருமிகள் உடலில் புகா,

வேப்பிலையயை அரைத்து களிபோல் ஆகும் வரை சூடாக்கிக் கிண்டி வீக்கம். கட்டிகள் மீது வைத்தக் கட்ட குணமாகும்.

வேப்பிலை ஊறுகாய் : வேப்பிலை, கருவேப்பிலை, புதினா, இஞ்சி, பூண்டு, வறுத்த உளுந்து, கொத்துமல்லி, சீரகம், மிளகு, தேவையான அளவு எண்ணெய் ஆகிய பொருட்களை இடித்து நசித்து எல்லாவற்றையும் உறவாகும்படி கிளறி (வறுத்து உளுந்து நீங்கலாக மற்றவை பச்சையாகவே சேர்க்க வேண்டும். சூரிய ஒளியில் 5 நாட்கள் வைக்க வேண்டும். தினமும் கிளறி விட வேண்டும். இதுவே வேம்பின் ஊறகாய் எனலாம்.

வேம்பின் ஊறகாயை ஊணவுடன் சேர்த்து பயன்படுத்திவர அஜீரணகட கோளாறுகள், இரத்த சோகை, குறைவான மற்றும் மிகை இரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், முத்திரப்பை வீக்கம், கல்லைடப்பு, பித்தநீர்யையில் கல் உண்டாகுதல் போன்ற குறைபாடுகள் பூரண நிவர்த்தியாகும்.

சிறுநீரக கோளாறுகளான சிறுநீரக வீக்கம். சிறுநீரில் சர்க்கரை மற்றும் உப்புக் காணுதல், பால்வினை நோய்கள், சிறுநீர் பை, அழற்சி, புரோஸ்டேட் சுப்பி வீக்கம், சிறுநீரில் சீழ, இரத்தம் வருதல் போன்றவை குணமாகும். நரம்பு பலவீனம். இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்புப் படர்தல், இருதயத்தில் உள்ள வால்வு, பிரச்சனைகள் இரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும். அடைப்பு போன்றவை வேப்பிலை ஊறுகாயை உண்டு வர நிவர்த்தியாகும்.

★ ★ ★ ★ ★

ஸ்ரீ சங்கு விநாயகர் புத்தக கடை
[redacted]

ஸ்ரீ சங்கு விநாயகர் புத்தக கடை
திருமணம் மற்றும் ... புத்தகம்
பரிசளிக்க ...
செல்: 84?97 77140